De klankschaal

voorjaar 2009 Leven in Aandacht jaargang 15 - nr. 29



Dharmatalk:
de oefening van het loslaten

Mediteren met kankerpatiënten

De huidige crises: uitdagingen voor vredeswerk?

De Klankschaal is een uitgave van de Stichting Leven in Aandacht. De Stichting heeft als doel de kennismaking met de ideeën en het gedachtegoed van Thich Nhat Hanh mogelijk te maken.
Thich Nhat Hanh, door zijn leerlingen Thây genoemd, is een Vietnamees-boeddhistische monnik, Zen-leraar, schrijver en vredesactivist. Door zijn ervaringen in de Vietnamoorlog en zijn onvermoeibare geweldloze inzet voor de vrede in zijn eigen land gaan de lessen van Thich Nhat Hanh vooral over verzoening en vrede. Zijn uitleg over het boeddhisme is erg toegankelijk en helder. Met zijn directe en praktische aanwijzingen inspireert hij mensen in de hele wereld om boeddhisme in het dagelijkse leven toe te passen. Hij is een van de meest populaire leraren van onze tijd.
Na zijn verbanning uit Vietnam heeft Thich Nhat Hanh zich in Frankrijk gevestigd, waar hij de meditatiegemeenschap 'Plum Village' oprichtte. Geïnspireerd door zijn persoon en door wat hij leert, zijn er op vele plaatsen in de wereld groepen (sangha's) ontstaan die samen oefenen om in aandacht te leven.
In Nederland en België zijn er meer dan vijftig Nederlandstalige sangha's waarin mensen samen komen om de oefening van Thây in praktijk te brengen. Een kenmerk van deze sangha's is dat de leer van Thich Nhat Hanh centraal staat, wat echter niet uitsluit dat andere boeddhistische of spirituele leraren tot inspiratie kunnen dienen. In de groep wordt geoefend met leven in aandacht door oefeningen in praktijk te brengen zoals zit- en loopmeditatie, theemeditatie, uitwisseling over inzichten en ervaringen, het laten klinken van de bel en het buigen naar de Boeddha. Daarnaast kunnen nog veel andere oefeningen die in Plum Village zijn ontwikkeld een plaats krijgen in het programma.
Het geëngageerde boeddhisme van Thich Nhat Hanh krijgt verder vorm doordat de sangha mededogen ontwikkelt door te zorgen voor mensen, dieren, planten en mineralen en door bijdragen te doen aan sociale projecten. Iedereen die leven in aandacht wil oefenen is welkom, ongeacht leeftijd, ras, seksuele voorkeur of levensbeschouwing.



Stichting Leven in Aandacht
p/a van der Woudestraat 23
1815 VT Alkmaar, Nederland
www.aandacht.net



Inhoudsopgave *Klankschaal* 29 – voorjaar 2009

Lieve sanghavrienden,



De *Anapanasatisutta* is de soetra van de aandachtige ademhaling. In de dharmatalk die we deze keer publiceren, licht Thây een aantal oefeningen toe die in deze soetra staan, zoals oefening 11: *Vaardig beoefent hij het inademen, zijn geest concentrerend. Vaardig beoefent hij het uitademen, zijn geest concentrerend.* Een ogenschijnlijk eenvoudige oefening, zo blijkt mij in het dagelijks leven telkens weer.

Vijf vriendinnen en twee familieleden in mijn directe omgeving zijn het afgelopen jaar getroffen door kanker. Ik bewonder hun enorme moed om de veeleisende behandelingen te ondergaan: zware operaties en chemokuren en een lange, langzame weg naar herstel.
Met een van mijn zieke vriendinnen die inmiddels vijf chemobehandelingen achter de rug heeft, hang ik uren op de bank in haar huis. Laatst vertelde ze dat er iets opmerkelijks was veranderd, doordat ze zo ontzettend moe is. 'Vroeger', zei ze 'als ik van A naar B moest op de fiets, dan was ik vooral bezig met B: in gedachten was ik daar al. Maar nu denk ik helemaal niet aan B. Ik zit op de fiets en ik denk: ik zit op de fiets. Jarenlang gemediteerd, maar door deze ziekte kom ik er nu achter hoe ik in het nu moet zijn.'
Dan realiseer ik me dat ik in mijn dagelijks leven veel momenten laat liggen om in het nu te zijn. Het brengt mij terug naar de basis van de practice: ik adem in en ik loop de trap op, ik adem uit en ik loop de trap op. Of: ik adem in en ik doe boodschappen, ik adem uit en ik doe boodschappen. Enzovoort. Steeds weer blijkt dat die ogenschijnlijk eenvoudige oefening veel concentratie vergt – afleiding ligt voortdurend op de loer – maar tegelijk de wereld onmiddellijk verruimt. Het is een oefening voor het leven.

Angeniet Kam
Living Mindfulness of the Heart

De nieuwe *Klankschaal* laat zich horen

Vanaf dit nummer is de *Klankschaal* een maatje groter dan je van ons gewend bent: van A5- naar A4-formaat en met een kleurenomslag! Doordat er steeds meer Nederlandstalige sangha's komen, is er meer nieuws en ook schrijven steeds meer mensen mooie, verdiepende artikelen over hun ervaringen in de practice van Thich Nhat Hanh. Een groter formaat past daarbij.
Niet alleen het formaat is anders, ook de vormgeving is veranderd. We hebben een nieuw lettertype gekozen dat hopelijk helder en ruimtelijk is en prettig leest. Hoewel je nog steeds dezelfde rubrieken aan zult treffen als altijd, hebben we inhoudelijk wel één belangrijke beslissing genomen: vanaf dit nummer wordt er geen overzicht meer gegeven van de sangha's in Nederland. Hoewel nog niet iedereen een computer met internet heeft, blijkt toch dat de meeste mensen de sangha vinden via de site van de Stichting, www.aandacht.net, waarop altijd een actueel overzicht staat van de activiteiten in de Nederlandstalige sangha's. Elke *Klankschaal* weer bleek dat het toch niet lukte om de informatie over de sangha's zonder fouten te krijgen. Ook om die reden hebben we besloten om die informatie nu alleen nog maar centraal via de website te verspreiden, met uitzondering van het zomernummer: daarin krijgen alle sangha's de gelegenheid om hun activiteiten voor het volgende sanghajaar (van september 2009 tot september 2010) ook op papier te presenteren. Diegenen die toch graag een papieren overzicht willen ontvangen van de sangha's in Nederland of die willen weten welke sangha bij hen in de buurt is, kunnen altijd contact opnemen met Cilia Galesloot (sangha@aandacht.net of 0418 652 952).
Een ander nieuwtje is dat de redactie is uitgebreid. Gilbert Van Poppel is voor de Nederlandstalige sangha's in België lid geworden van de redactie. We hopen dat hij veel mooie en inspirerende bijdragen over de sangha's daar zal kunnen leveren aan de *Klankschaal*, zodat de onderlinge band versterkt kan worden.
Vanzelfsprekend horen we graag reacties op deze nieuwe vorm. Opmerkingen en suggesties zijn welkom bij de redactie: redactie@aandacht.net.

De redactie van de *Klankschaal*

Ideeën weggooien: de oefening van het loslaten

Tijdens de Adem van de Boeddha Retraite in Plum Village, besteedde Thây aandacht aan de Soetra van Aandachtige Ademhaling, die hij op dat moment juist had vertaald uit het Chinees. De volgende Dharmalezing is samengesteld uit twee lezingen waarin Thây vier oefeningen bespreekt .

Oefening 11: *Vaardig beoefent hij het inademen, zijn geest concentrerend. Vaardig beoefent hij het uitademen, zijn geest concentrerend.*
Oefening 12: *Vaardig beoefent hij het inademen, zijn geest bevrijdend. Vaardig beoefent hij het uitademen, zijn geest bevrijdend.*

De beoefening van concentratie helpt ons de oorzaak van kwelling en pijn te doorgronden en met dat inzicht kunnen we die kwelling en pijn wegbranden. Concentratie als energie heeft de kracht van transformatie. Concentratie is iets extreem belangrijks in de leer van de Boeddha.
Concentreren betekent je concentreren op iets. In de leer van de Boeddha worden vele soorten van concentratie voorgesteld. Al naar gelang onze behoeften kunnen we één of twee van die concentratievormen toepassen om ons te bevrijden, zoals de concentratie op vergankelijkheid, de concentratie op niet-zelf, de concentratie op mededogen, concentratie op inter-zijn, etc. Elke concentratie, elke *samadhi* heeft z'n eigen naam.
De Boeddha sprak over de drie deuren van bevrijding, die beschouwd worden als de drie concentraties: leegte, tekenloosheid en doelloosheid.

Leegte is geen filosofie, beschrijving of realiteit. Leegte is een oefening. Leegte betekent niet niet-zijn, niet-bestaan. Er is een groot verschil tussen niet-bestaan en leegte. Stel, we kijken naar het glas. Het is leeg. Het glas is leeg, maar het glas is niet niet-bestaand, niet waar? Om leeg te kunnen zijn, moet je er zijn. Dat is een ding dat je kunt leren – leegte is niet niet-bestaan. Het tweede is dat wanneer we zeggen het glas is leeg, je moet vragen 'Leeg waarvan?' Het eerste antwoord kan zijn: leeg van een afgescheiden bestaan, leeg van een afgescheiden zelf. Dit is de simpelste beschrijving in de boeddhistische geschriften over leegte, over inter-zijn: dit is omdat dat is. Als beoefenaren spreken we niet slechts over leegte als een leerfilosofie. We moeten leegte transformeren in een complete beoefening.

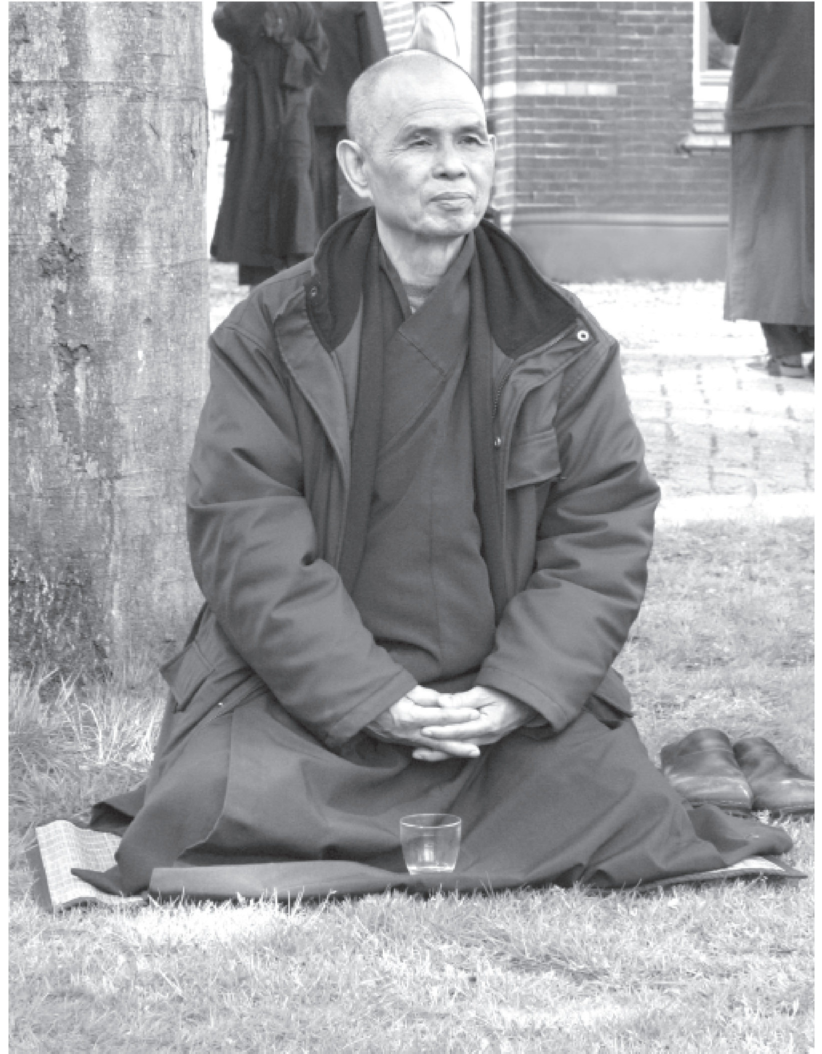
Tekenloosheid is de tweede deur van bevrijding. 'Teken' betekent de verschijning van de vorm. We zijn er aan gewend om de vorm te zien die het object is van onze waarneming. *Nimita* is de vorm. *Animita* is vormloosheid of tekenloosheid. De beoefening bestaat eruit om niet gehecht te zijn aan de vorm en dat behoeft enige training.
We weten dat degenen onder ons die een geliefde hebben verloren, verdriet hebben. Maar als je bent toegerust met de concentratie van tekenloosheid, vormloosheid, kan je je verdriet, je smart, heel snel te boven komen. Je bent in staat om de dingen in het licht van tekenloosheid te zien: niets is geboren, niets sterft. Alles gaat door in deze nieuwe vorm. Jij ook! Jouw natuur is de natuur van doodloosheid.

Doelloosheid is de derde deur van bevrijding. *Apranihita* in het Sanskriet. Apranihita wil zeggen dat je niets voor je ziet als object van je zoektocht. Wat je zoekt is er al, niet buiten je. Je bent al wat je wilt worden. Je bent zo al prachtig. Probeer niet iets anders te zijn, iemand anders te zijn. Je hoeft niet naar de toekomst te gaan om te krijgen wat je wilt. Alles wat je zoekt, het is er al, in het hier en nu, inclusief het Koninkrijk van God, je onsterfelijkheid, je doodloosheid. Je verlichting is precies hier. En dat is waarlijk de derde deur van bevrijding: doelloosheid.

De concentratie op liefdevolle vriendelijkheid

Er is een concentratie genaamd *maitri, karuna* – liefde, mededogen. En de contemplatie op liefde, op mededogen, kan je een grote verlichting brengen, kan je de nectar van heling brengen.
Stel dat iemand je heeft laten lijden. Je ziet hem of haar als erg wreed. Die persoon heeft je veel lijden toegebracht, aan je familie, aan je land. En daarom wil je dat die persoon of die groep ook lijdt om jouw lijden te verlichten. Je denkt in termen van bestraffing. Die haat, die woede, die drang om wraak te nemen is een soort vuur dat doorgaat met het verbranden van je lichaam en geest en je bent in de hel. De hel is hier, in het hier en nu.
We spraken net over het Koninkrijk van God, dat het in het hier en nu ligt. Maar dat geldt ook voor de hel. De hel kan ook in het hier en nu zijn. Als we de vlam van de kwelling toestaan in ons te branden zijn er momenten, wanneer we in bed liggen, dat we niet kunnen slapen omdat ons hele lichaam wordt verteerd door het vuur van de haat, van woede, van wanhoop.
De concentratie op maitri, op karuna, op mededogen, zal ons helpen minder te lijden. Met je aandacht gefocust op de ander, kan je zien dat die ander ook veel lijdt. Het is een feit dat als iemand veel lijdt en niet in staat is om daarmee

om te gaan, het lijden overal verspreid zal worden en daar word jij het slachtoffer van. En misschien ben jij ook zo. Je lijdt veel en als je niet weet hoe met je lijden om te gaan, zul je doorgaan met lijden en zal je anderen om je heen ook doen lijden, inclusief de mensen van wie je houdt.
Diep kijkend zien we dat de ander als kind niet de kans had om liefde en mededogen te leren van zijn of haar ouders. De ouders hebben veel wonden veroorzaakt in hem, in haar, als kind; en niemand heeft hem of haar geholpen om de wonden in het kind te helen. Toen ze naar school ging, heeft de onderwijzer ook niet geholpen en de medeleerlingen ook niet. De zaden van woede, van lijden en haat groeiden door.
Zo'n persoon heeft hulp nodig, geen straf. Door diep te kijken en de aanwezigheid van lijden in die persoon te herkennen, zou je de waarheid kunnen zien dat die persoon hulp nodig heeft. Als we hem nu straffen zal hij nog meer lijden.
Dit inzicht kan je motiveren om iets te doen om die persoon te helpen. Met dit soort inzicht verdwijnen de haat en woede, omdat dat inzicht de nectar van compassie met zich meebrengt. En de nectar van mededogen is prachtig. Je stopt meteen met lijden. Het vuur dat brandde stopt met branden. Dat is het effect van *metta* meditatie, de meditatie van mededogen.



De realiteit van vergankelijkheid

Oefening 13: *Ik contempleer over vergankelijkheid en adem in. Ik contempleer over vergankelijkheid en adem uit.*

Vergankelijkheid is een sleutel die de deur naar de realiteit kan openen. Het is ook een concentratie, een oefening. Verstandelijk weten we dat de dingen vergankelijk zijn. We kunnen het wel eens zijn met de waarheid van vergankelijkheid. Onze wetenschappers zijn het er ook mee eens dat de dingen vergankelijk zijn. Maar in werkelijkheid gedragen we ons nog steeds alsof de dingen permanent zijn.
We moeten het inzicht van vergankelijkheid levend houden. Als we in contact komen met wat dan ook, zouden we in staat moeten zijn om daarin de natuur van vergankelijkheid te zien.
We moeten een onderscheid maken tussen het idee van vergankelijkheid en het inzicht van vergankelijkheid. We kunnen wel het begrip hebben van vergankelijkheid, we kunnen misschien wel begrijpen wat vergankelijkheid is, maar we hebben nog niet het inzicht van vergankelijkheid. Het inzicht is iets levends.
Vergankelijkheid is een feit dat de wetenschap moet erkennen. Als je in staat bent de natuur van vergankelijkheid te zien, zal je de natuur van niet-zelf beginnen te zien. Omdat niet-zelf niet verschilt van vergankelijkheid. Omdat alles iedere seconde verandert, kan niets op twee opeenvolgende momenten hetzelfde blijven. Dus vergankelijkheid betekent niet-zelf. Ze zijn het zelfde. Vanuit het gezichtspunt van tijd bezien, zeg je vergankelijkheid. Vanuit het gezichtspunt van ruimte bezien, zeg je niet-zelf. Ze zijn exact hetzelfde.

Wat weggooien?

Oefening 14: *Vaardig beoefent hij het inademen en contempleert over loslaten. Vaardig beoefent hij het uitademen en contempleert over loslaten.*

Weggooien is een prachtige beoefening. Je zult misschien vragen 'Wat weggooien?' Wat moet er weggegooid worden?
We hebben geleerd dat verkeerde waarnemingen de grond zijn van alle pijn – angst, woede, onderscheid, wanhoop. Dus het is makkelijk te begrijpen dat met weggooien hier het weggooien van verkeerde waarnemingen bedoeld

wordt – ideeën of meningen – die aan de basis liggen van ons lijden. Het is de belangrijkste beoefening in de Boeddhistische meditatie. Je hebt een idee en je houdt heel lang vast aan dat idee en het lijden gaat door.
Iedereen van ons houdt er een bepaald idee van geluk op na. Misschien is het vanwege dat idee van geluk dat we nog nooit gelukkig zijn geweest. Dus het is heel belangrijk dat idee van geluk weg te gooien.
Een natie is een gemeenschap van mensen en misschien houden ze gezamenlijk vast aan één idee, één ideologie. Elke politieke partij – bijvoorbeeld de socialistische partij – houdt er een idee, een denkbeeld op na. We kunnen gevangen raken in dat idee. Een ideologie kan een val zijn en jouw land kan er zestig of zeventig jaar in gevangen zijn en gedurende die periode creëer je veel lijden. Degenen die het niet eens zijn met die ideologie stop je in een psychiatrische kliniek. Op het moment dat je dat idee loslaat, begint geluk mogelijk te worden.
Dus weggooien is erg belangrijk. Het vereist inzicht en moed om een denkbeeld weg te gooien.
Het woord 'weggooien' is heel krachtig; het is niet slechts loslaten. Het Sanskriet, het Pali woord is 'weggooien' op een hele krachtige manier. De Vietnamese meditatiemeester Tan Hoi gebruikte het woord *phong xa* voor weggooien. Tan Hoi was de eerste meditatieleraar in Vietnam die leefde in de eerste helft van de derde eeuw.

Het idee van zelf

De Diamantsoetra adviseert om vier ideeën weg te gooien. Het eerste idee is het idee van zelf. Het is door intensieve training dat je het idee van zelf weg kunt gooien.
Als een echtpaar weet hoe het moet leven in een geest van niet-zelf, zullen er geen moeilijkheden zijn, geen woede, geen onderscheid, geen wanhoop, omdat ze de waarheid van niet-zelf gerealiseerd hebben. Als een vader en zoon, moeder en dochter het inzicht van niet-zelf hebben, zien ze elkaar als inter-zijn.
Er is het idee dat ik dit lichaam ben. Dit lichaam is van mij, behoort mij toe, dat is een denkbeeld dat niet strookt met de realiteit. Als we de woorden 'ik ben' zeggen, zeggen we dat op grond van het denkbeeld 'ik ben' en toch geloven de mensen nog niet erg in die bewering. Daarom proberen ze het te rechtvaardigen met een soort beredenering.
Om te demonstreren dat 'ik ben' een realiteit is, zei René Descartes: 'Ik denk en daarom ben ik'. Ik zag eens een cartoon waarop Descartes te zien was die een paard aanraakte. Hij verklaarde: 'Ik denk en daarom ben ik' en het paard vroeg: 'Wat ben je?' Dat is een goede vraag. Als je kunt antwoorden wat je bent, zul je misschien een beter idee hebben dat dichter bij de realiteit ligt.
In de soetra staat geschreven 'Dit is omdat dat is.' Dit is een verklaring over inter-zijn. Als jij er niet bent, kan ik er niet zijn.
Dus is het heel belangrijk om het idee 'ik ben', het denkbeeld van zelf, weg te gooien, omdat het niet de waarheid weerspiegelt. Door diep in de natuur van de realiteit te kijken, ben je in staat om het denkbeeld van 'ik ben' weg te gooien.

Het denkbeeld 'mens'

Het tweede denkbeeld dat de Diamantsoetra ons adviseert weg te gooien is het denkbeeld 'mens', menselijk wezen. Dit is niet al te moeilijk. Als we naar het menselijk wezen kijken, zien we menselijke voorouders, we zien dierlijke voorouders, we zien plantaardige voorouders, we zien minerale voorouders. We zien dat de mens is opgebouwd uit niet-menselijke elementen. We zien dat we hetzelfde zijn als een rots, een rivier, een wolk, een eekhoorn, een roos. En als we alle niet-menselementen wegnemen, is het menselijk wezen er niet meer.
Dit is de diepste lering over diepe ecologie. Om de mens te kunnen beschermen, moet je de elementen die niet menselijk zijn beschermen, omdat deze elementen onze voorouders zijn en als je die vernietigt, is het onmogelijk dat wij hier kunnen zijn. Dit is waarom onderscheid tussen de mens en de natuur een verkeerd gezichtspunt is. Je moet jezelf zien als natuur, één met de natuur.
Dat is waarom harmonie en respect voor het leven mogelijk is. Dus gooi het idee weg dat de mens de baas is, dat de mens kan alles doen met de natuur. De sleutel is contemplatie op vergankelijkheid van niet-zelf.

Levende wezens

Het derde idee is het idee van levende wezens. Als we de woorden 'levende wezens' uitspreken, willen we onderscheid maken tussen levende wezens en niet-levende wezens. Maar door diep te kijken naar levende wezens, zien we elementen die niet-levende wezens genoemd zouden kunnen worden. Als we diep kijken zien we dat planten en mineralen ook leven. Dus er is geen echte grens die menselijke en niet-menselijke wezens scheidt. We hebben het idee van '*la matière inerte*' – niet levende materie – maar als je diep kijkt naar het idee dat materie iets is zonder ziel, zonder leven, zien we dat dat niet waar is.
Ten eerste is materie het object van onze waarneming. Lange tijd hebben we geloofd dat materie als separate entiteit, losstaande eenheid, bestaat en dat materie iets is dat niet beweegt. Maar nu de wetenschap voortschrijdt, zien we dat materie niet zo statisch en bewegingloos is als we dachten. In feite bewegen de atomen en neutronen heel veel. Ze zijn erg levend. Als we nog dieper kijken, zien we er veel van onze geest in en zijn we er niet zeker van dat ze er zijn op de manier waarop we het ons hadden voorgesteld. Dus het onderscheid tussen levende wezens en niet-

levende wezens verdwijnt na meditatie. Er is niet langer discriminatie.

Levensduur

Het vierde idee dat weggegooid moet worden is het idee van levensduur. Wij geloven dat er tijd is en dat we op één punt van die tijd geboren worden. Onze geboorte begint hier en we zullen sterven op een ander punt in de tijd – de dood. Ik zal slechts zeventig, tachtig, negentig of honderd jaar op deze planeet doorbrengen. Daarna zal ik weg zijn. Dit is wat we geloven. Maar als we diep kijken, zien we dat dit een idee is, een verkeerde voorstelling. Geboorte is een idee en de dood is ook een idee. Het is geen realiteit.
De wolk kan nooit sterven. Hij kan alleen regen of sneeuw worden. In onze geest betekent sterven van iets niets worden; van iemand word je niemand. Maar als je diep kijkt, zie je heel iets anders. Een wolk kan nooit sterven. Als we diep kijken zien we dat de natuur van de wolk ook de natuur is van geen geboorte. In onze geest betekent geboren worden dat we van niets iets worden. Van niemand worden we plotseling iemand.
De wolk komt niet uit het niets. Hij komt van het water in de rivier, in de oceaan. Hij komt uit de zonneschijn, de warmte. Je weet dat de geboorte van een wolk een poëtisch beeld is. Het is een nieuwe manifestatie. Voordat hij een wolk was, is hij vele andere dingen geweest.

Onze ware natuur is de natuur van geen geboorte, geen dood. Geboorte en dood zijn begrippen die niet kunnen worden toegepast op de realiteit, omdat niets geboren kan worden uit niets, en niets kan helemaal niets worden. Deze meditatieoefening van diep kijken zal inzicht voortbrengen. Het zal onze angst en wanhoop doen oplossen.

Diep kijken oefenen

Dit zijn de vier basisideeën die de fundering vormen voor onze angst, onze wanhoop, ons lijden. Dat is waarom de Diamantsoetra ons adviseert om diep kijken te beoefenen, zodat we onze ideeën weg kunnen gooien. Het beoefenen van het weggooien van je ideeën, je zienswijze, is zo belangrijk. Emancipatie en bevrijding zouden niet mogelijk zijn zonder deze beoefening van weggooien.
Als we veel lijden is het omdat we er nog steeds een aantal ideeën, een aantal denkbeelden op nahouden. De beoefening van meditatie helpt ons om vrij te worden van deze denkbeelden. Onze wereld heeft wijsheid nodig.
Dus het object van onze meditatie is niet iets heel anders dan ons dagelijks leven. De manier die de Boeddha voorstelt, is jezelf te helpen en de mensen om je heen te helpen. Het is het oefenen van dieper kijken om zodoende bevrijd te worden van deze denkbeelden die de grondslag vormen van haat, angst en geweld.
Meditatie is geen vlucht. Het is de moed van het kijken naar de realiteit, met aandacht en concentratie. Meditatie is essentieel voor ons overleven, onze vrede, onze bescherming. In feite zijn het de verkeerde zienswijzen die aan de basis staan van ons lijden en het weggooien van verkeerde zienswijzen is het belangrijkste en meest dringende wat er te doen staat.
Naar een retraite komen is niet wegvluchten van alles. Naar een retraite komen is een gelegenheid om dieper te kijken en precies te zien waar we staan.

Getranscribeerd door Greg Sever
Geredigeerd door Greg Sever
en Janelle Cobellic
Vertaald in het Nederlands
door Pieter Loogman



Een week vol lichtpuntjes

Lamptransmissies in Plum Village

In Plum Village vond in januari dit jaar de Grote Ceremonieweek plaats. Françoise Pottier, Vraie Demeure de la Paix (True Abode of Peace), al lang lid van de Orde van Interzijn, kreeg daarin tijdens een ceremonie een lamp van Thay. Met deze symbolische overdracht van het licht werd zij dharmacharya in de traditie van Thich Nhat Hanh.



Met ons vieren reizen we in onze kleine reissangha naar Plum Village: Françoise, Shelley, Elisabeth en ik. Het is een krakendblauwe dag en de witberijpte bomen begeleiden onze weg tot diep in België. In de auto zingen we Plumliedjes. We overnachten in een eenvoudig hotel in Meung sur Loire en bezoeken 's ochtends het mooie kerkje daar. Elisabeth zet 'dona nobis pacem' in en gezamenlijk offeren we dat lied aan de mooi klinkende ruimte.

Veilig

Aankomst in de Lower Hamlet voelt meteen als thuis. Wat een veilige plek is dit toch! Zuster Jina is de eerste die we tegen het lijf lopen. Ze brengt ons snel op de hoogte: er zijn veel zieken en daardoor wordt er een extra beroep gedaan op de stafleden en de lekensangha. Vanwege de Grote Ceremonieweek is er geen officieel programma. Dus ook geen gezamenlijke ochtendmeditatie, geen uitwisselingen, geen deep relaxation. Het komt deze week op onze eigen practice aan. Het vriest dat het kraakt en de sterrenhemel is adembenemend.
Met ons vieren delen we een kamer. Elke ochtend, als de grote bel ons wekt, beginnen we met een zitmeditatie. Elisabeth maakt een eenvoudig altaar op een omgekeerde doos naast haar bed, met objecten uit de natuur die ze op haar wandelingen vindt. Françoise heeft een reisboeddha meegenomen en met de kleine klankbel die ik heb aangeschaft structureren we onze meditatie. Een fijn begin van de dag.
Françoise voelt af en toe wat zenuwen over de ceremonie die op handen is. Naarmate de week vordert, zie ik hoe de loopmeditatie die ze doet steeds langzamer en geconcentreerder wordt. Ze heeft een uitleg gekregen hoe de ceremonie in zijn werk gaat en ze heeft zich grondig voorbereid. Na de eerste ceremonies waar we getuige van zijn, blijkt dat ze lang op haar knieën voor Thay zal zitten. We oefenen de ceremonie samen op onze kamer en krijgen gierend de slappe lach. Allemaal zenuwen. Dat het een beetje spannend is, blijkt soms ook in onze onderlinge communicatie. Met zijn vieren veel verblijven in een kleine ruimte met weinig privacy, is niet altijd gemakkelijk. Shelley masseert spanningen weg met kundige handen en liefdevolle woorden.

Trommels en klankschalen

Elke dag zijn er ceremonies. De meeste bijeenkomsten zijn in de Lower Hamlet, omdat de nieuwe zendo daar het grootst is en de hele sangha gemakkelijk kan herbergen. Vrouwen zitten links, mannen rechts van het gangpad. De monniken dragen hun feestelijke saffraangele robes. De stilte is diep en prachtig, maar bij een van de ceremonies voor de monastieke sangha worden trommels en klankschalen uitgenodigd. Wat een geluid! Zulke ceremonies heb ik nog niet eerder meegemaakt hier. Veel is in het Vietnamees: voorzover ik het begrijp is het een soort vraag en antwoord of de novicen kunnen worden toegelaten in de monastieke sangha.
Na de ceremonies waarin de nieuwe monniken en nonnen zijn geordineerd, die gedeeltelijk ook niet toegankelijk zijn voor de lekensangha, vinden de lamptransmissies plaats. Thây roept een kandidaat naar voren: 'The sangha calls ' en dan noemt hij diens Vietnamese dharmanaam. De kandidaat-dharmaleraar komt dan samen met twee secondanten via het gangpad naar voren. Na drie diepe

buigingen voor het altaar van de Boeddha, alles begeleid door de bel die Thây zelf uitnodigt, buigen de drie nogmaals voor Thây, waarna ze op hun knieën voor hem gaan zitten. De kandidaat leest dan eerst een inzichtsgatha voor, een korte tekst die een inzicht verwoordt dat hij of zij heeft gehad. Thây vraagt om die gatha in zo veel mogelijk talen voor te lezen. Als een kandidaat het Vietnamees niet beheerst, zorgt Thây zelf voor een vertaling. Na het voorlezen van de inzichtsgatha, geeft Thây antwoord in een antwoordgatha.

Voortzetting van de Eerste Patriarch

Naarmate de week vordert wordt het me duidelijk dat dit niet strikt genomen de woorden van Thây zijn. Thây is de voortzetting van de Eerste Patriarch, de eerste monnik die het boeddhisme naar Vietnam bracht. Het lijkt alsof hij, zich in meditatie voorbereidend op deze ceremonie, de spreekbuis is van alle patriarchen die hem zijn voorgegaan en die via hem een antwoord dicteren dat past bij deze specifieke kandidaat. Voor alle meer dan twintig kandidaten die deze week de lamptransmissie meemaken, heeft Thây een antwoordgatha geschreven, die aan het eind van de ceremonie op een certificaat aan de kandidaat wordt overhandigd, als een soort 'Mindfulness Trainings Certificate' voor gevorderden. Daarmee wordt elke dharmacharya een voortzetting van Thây.

Het is interessant om deze kant van het boeddhisme eens van dichtbij mee te maken; het is mysterieus en intrigerend. Ik kan niet alles goed begrijpen doordat ik te weinig weet en merk dat ik ervoor moet waken niet te vervallen in allerlei oordelen en parallellen die ik wil trekken met kerkelijke ceremonies. Françoise blijkt in deze week een bron van kennis over de achtergronden van het boeddhisme en laat vaak haar licht schijnen over de gang van zaken.

Nadat Thây de antwoordgatha heeft voorgelezen, is het moment aangebroken voor de symbolische overdracht van het licht. Zelf heeft Thây een grote olielamp voor zich staan. Hij ontsteekt daaraan een wierookstokje en steekt daarmee snel en trefzeker de lamp van de nieuwe leraar aan. Daarna legt hij uit wat de betekenis is van de antwoordgatha die hij heeft gegeven. Vaak worden daarin de verdiensten belicht van de leraar, of Thây vertelt iets meer over hun achtergrond en over de moeilijkheden die ze hebben ondervonden op hun pad. Zijn stem klinkt zacht en liefdevol. Vaak steekt hij de nieuwe leraar een hart onder de riem met bemoedigende en versterkende woorden.

Nadat hij de lamp aan de nieuwe dharmaleraar heeft overhandigd, maakt deze samen met de secondanten nog enkele buigingen. Daarna lopen ze gedrieëlijk achter Thâys podium langs naar een ander podium, dat rechts van Thây is opgesteld. De dharmaleraar neemt daarop zitting en houdt een korte lezing over de inzichtsgatha. Sommige talks zijn inspirerend, sommige ontroerend, sommige grappig, sommige verdrinken in de tranen van de nieuwe leraar en



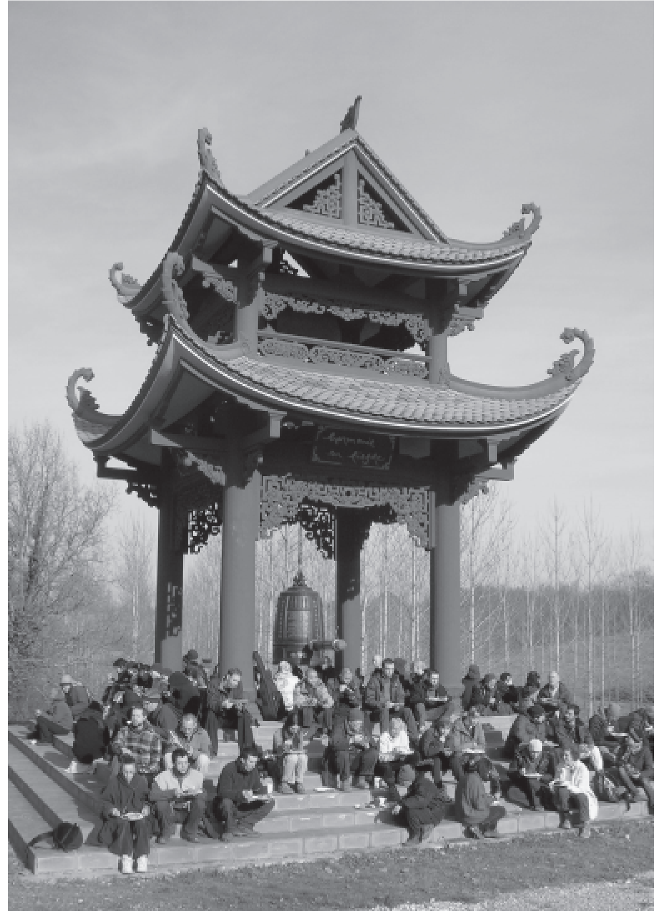
(v.l.n.r.) Elisabeth, Zr. Jina, Angeniet, Françoise, Shelley en Zr. Lan Ghiem

sommige zijn onbegrijpelijk doordat de vertaling uit het Vietnamees achterwege blijft. Sommige nieuwe leraren zijn zo zenuwachtig dat ze heel snel spreken en sommige zijn zo opgelucht dat ze alleen maar kunnen giechelen. Sommige zijn ook heel jong! Maar alle bijdragen hebben iets te vertellen.

Yes, we can!

Enkele 'baby monks', van wie het haar nog maar net is afgeschoren, worden dharmaleraar. Zij worden na afloop bestrooid met prachtige, minuscule zelfgevouwen confettisterretjes en er worden borden met foto's voor ze omhooggehouden: 'Yes, we can!' Iedereen is vrolijk en ontspannen. De monastieke sangha is voelbaar gelukkig.
Françoise voltooit de ceremonie prachtig, met hulp van haar secondanten Shelley en Elisabeth. Ze draagt haar inzichtsgatha voor in het Engels, Nederlands en Frans en Thây zorgt voor een vertaling in het Vietnamees. In zijn antwoordgatha en zijn toelichting daarop benadrukt Thây vooral het belang van het opbouwen van de sangha, waar Françoise zich al jaren enorm voor inzet. In haar dharmatalk vertelt ze over haar inspiratiebronnen: Martin Luther King, wiens geboortedag het is vandaag, en Ghandi. Ze vertelt ook over Plum Village 25 jaar geleden, toen het zelfs nog geen klooster was, maar een opvangplek voor Vietnamese vluchtelingen. Hoe zuster Chang Khong, met haar been in het gips omdat dat gebroken was, en met lang haar omdat ze nog niet was ingetreden als non, pakketjes met medicijnen verzond aan haar uitgebreide 'familie' in Vietnam: alleen pakketjes voor familie werden namelijk door het toenmalige regime doorgelaten, dus zuster Chang Khong had heel veel ooms en tantes. De medicijnen werden verkocht op de zwarte markt en van de opbrengst van één pakketje kon 600 kilo rijst worden gekocht. Dat leerde Françoise iets over toewijding, die ze ook herkende in de liefde van haar ouders.
Ook vertelt ze hoe ze in Plum Village echt leerde wat wandelmeditatie is. Meestal vond ze dat maar een sloom gedoe, ongeduldig als ze was. Maar op een avond, toen de hele sangha klaar was om loopmeditatie te beginnen, keek ze naar de sterren in de nacht en voelde dat ze door de aarde gedragen werd. Langzaam zette ze haar stappen. Eigenlijk vond ze dat iedereen veel te snel liep… Deze ervaring heeft ze proberen te vangen in haar inzichtsgatha. Tot slot zingt ze een prachtig lied over de aarde, zichzelf begeleidend op de gitaar. Na afloop oogst ze veel felicitaties en complimenten. We maken ongeveer twintig lamptransmissies mee. Soms is het een lange zit, maar het is een prachtige week, vol met nieuwe indrukken en mooie indringende verhalen.
Plum Village in de winter is knisperend koud. Aan het eind van de week stijgt de temperatuur. Op onze laatste dag kunnen we zelfs buiten lunchen, onder een strakblauwe hemel, aan de voet van de grote bel in de Lower Hamlet, onder het bord 'Harmonie en liefde', ons koesterend in de zon en in het gezelschap en de warmte van vele vrienden.

Angeniet Kam, *Living Mindfulness of the Heart*



Picknicklunch in de Lower Hamlet

Françoises inzichtsgatha

Adem en voetstappen één
Aandacht is aanwezig.
Dankbaar ben ik voor de aarde.
Vreugde nestelt zich diep in mij
En mijn hart zingt.

Thâys antwoordgatha

Answer of the Patriarchs:
The Ultimate Dimension is a place
Where True *Peace* can be attained.
Dwelling in the present moment,
I bring about beauty and spirituality.
When I look I see the sky
and the earth brand new.
The curtain of darkness is opened
and the sky of the future brightens.

De totstandkoming van een achtergronddoek

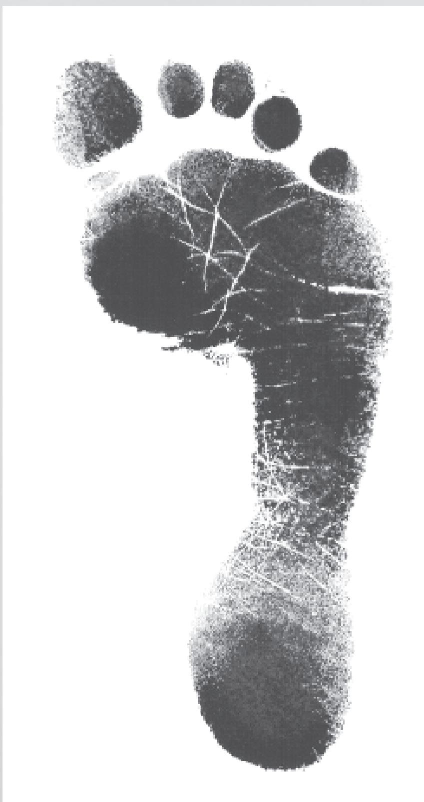
Een stromende rivier van voetstappen

Twee dagen na mijn verjaardag in 1995 baart mijn vriendin Didi een gezonde zoon. In zijn eerste week rollen we op een glasplaat zwarte inkt uit. Mijn vriendin houdt haar zoon vast en ik leid zijn voetje naar de inkt. Zo maken we met ons drieën zijn eerste voetstap. Op zijn geboortekaartje reisde zijn eerste voetstap door het hele land. Het inspireerde Didi elk jaar een afdruk van zijn voet te maken. De voetstap van de kleine Bo is inmiddels maat 41 geworden.

Ook een weg van duizend mijlen begint met een eerste schrede. De voetstappen van Bo werden het beeldmateriaal voor de achtergrond tijdens de lezing van Thây in Den Haag.
De retraite in juni dit jaar heet het pad van de Boeddha. Het gaan van de sangha is als het pad van de Boeddha. Gaan als een rivier, niet als een druppeltje. Stromen. Wandelmeditatie in the New Hamlet. Dit alles maakte dat we de vorm vonden. Een pad van voetstappen dat stroomt als een rivier is ons totaalbeeld. Het stromende pad is zichtbaar gemaakt op drie witte banieren met blauwe, zwarte en bruine opdruk, die we met de hand hebben bedrukt met behulp van sjablonen.



Gré Hellingman
Deep Flower of the Heart



De huidige crises: uitdagingen voor vredeswerk?

Anke Kooke leidde op 25 januari de uitwisseling in tijdens een bijeenkomst van de Vredessangha. Wat betekent geëngageerd boeddhisme? Hoe kunnen we ons staande houden in een wereld waarin het nieuws ons om de oren slaat? Anke geeft handvatten om te handelen in aandacht.

Er zijn altijd enorm veel flarden nieuws die me treffen onder een gigantische hoop gebeurtenissen en nieuws. Hoe kies ik daaruit? Waar liggen voor mij aandachtspunten, draaipunten, waar word ik bang van of boos? Hoe raakt dat mijn 'praktijk' van het pad dat ik ga, mijn pad in het hier en nu?
Thây's opvatting over Geëngageerd Boeddhisme is mij altijd heel vertrouwd overgekomen: 'Als je weet hebt van wat er zich in jezelf en in de wereld afspeelt, dan kan je niet anders dan met mededogen handelen om het leed dat je om je heen ziet te helpen verlichten.' Tegelijkertijd: hoe voorkom ik dat ik opbrand of verval in dualistisch denken? Hoe houd ik mijn hart zacht en open?

Een tekst van Martin Luther King Jr. roept me tot meer aandacht: 'We will have to repent in this generation not merely for the vitriolic words or actions of the bad people, but for the appalling silence of the good people. We must come to see that human progress never rolls in on wheels of inevitability. It comes through the tireless efforts and persistent work of men … and without this hard work time itself becomes an ally of the forces of social stagnation. We must use time creatively, and forever realize that the time is always ripe to do right.'
Mijn voorlopige vertaling: ' Wij, onze generatie, zullen niet alleen boeten voor de wrede woorden en daden van slechte mensen, maar vooral ook voor de afschuwelijke stilte van goede mensen. We zullen moeten zien dat menselijke vooruitgang nooit op rolletjes van onvermijdelijkheid binnenkomt. De vooruitgang komt door onvermoeibare inspanning en vasthoudend werk van mensen. ... zonder dat harde werk wordt de tijd zelf een bondgenoot van de krachten van sociale stagnatie/vertraging. We moeten de tijd creatief gebruiken en ons voortdurend bewust zijn dat de tijd altijd rijp is om iets goeds te doen.'

'Als je weet hebt van wat er in jezelf en in de wereld afspeelt, dan kan je niet anders dan met mededogen handelen om het leed dat je om je heen ziet te helpen verlichten.'

De kredietcrisis en wat dat mensen deed trok van het begin mijn aandacht. Waarom eigenlijk? De boze uitingen tegen 'de graaiers', de grote jongens die de hele boel hadden bedot; de onverantwoorde speculanten met ons geld, die 'onze economie' kapot zouden maken; de angst dat er geen groei meer zou zijn van 'onze economie'. Dat lijkt wel een niet nader te verklaren ramp. Maar er waren ook mensen zoals Wijffels en Heertje die zeiden: we moeten een andere economie opbouwen, een die de klimaatcrisis bestrijdt, andere technologie ontwikkelt en beter zorgt voor alles wat leeft op aarde.

De stilte van de goede mensen

Ik dacht: er moet iets gaan gebeuren. We moeten niet in een hoekje gaan zitten en de rampen laten doorgroeien: de nucleaire gevaren, de chemische vervuiling die wij uit het Westen in Afrika dumpen, de voedselcrisis. Ik was me daar al wel bewust van en dacht vaak aan de toekomst van de volgende generatie en hun mij zo dierbare kinderen. Alles wijst erop dat sommige natuurontwikkelingen binnen 10 à 12 jaar echt grootschalig anders geleid moeten worden, willen we niet in eindeloze rampen terecht komen.

Er zijn al veel mensen die zich niet stil houden in de negatieve zin. Wat te doen? Samenwerken, elkaar steunen, mee bruggen bouwen tussen mensen en organisaties die zien dat pleisters plakken op de huidige krassen en wonden niet genoeg is; dat er versneld, met vuur en commitment aan een structureel anders georganiseerde wereld gewerkt zou moeten worden.
Economische crisis, voedselcrisis, energiecrisis. Als ik daaraan dacht, kon ik niet vermijden aan Congo te denken, aan alle verkrachte vrouwen, de dode, angstige mensen en kinderen die opgroeien om op hun beurt slavinnen te zijn of anderen te doden. Aan Angola waar de landmijnen landbouw en hervestiging in grote gebieden onmogelijk maken. Aan Israël en Palestina en… Het helpt niemand als ik daar wanhopig naar kijk en iets roep.

Wat ik als alternatief ben gaan zien, is de kracht van geweldloosheid. Een stukje van Galtung inspireerde me. Van TINA naar TANVA. Van 'There Is No Alternative' naar 'There Are Nonviolent Alternatives'. Geweldloosheid lost niet alles 100% op, maar zonder geweldloze kennis en benadering in de politiek, conflicthantering, economie kunnen we de wereldcrises niet oplossen. Geweld tegen natuur, mensen, culturen kunnen we verminderen. We kunnen opstaan uit wanhoop, apathie, pessimisme, ophouden met terugkijken toen alles veel beter was. Ik moet zelf ook weer groeien in geweldloze actie. Remmingen, luiheid en aarzelingen van me af laten glijden, me sterker laten worden ondanks mijn fysieke zwakte.
Er gebeurde van alles. Barack Obama werd de nieuwe president van de VS. De slogan 'yes, we can' verovert de wereld. Te pas en te onpas natuurlijk, maar het inspireert veel mensen: kom van je cynische plek af, ga aan de slag.
Het Platform voor een Duurzame en Solidaire Economie (DSE—www.economischegroei.net) was al eerder begonnen. Gelukkig: die mensen zijn principieel bezig, werken aan een ander begrip van de ordening van de wereldeconomie, een die rekening houdt met het milieu en met een eerlijker verdeling van goederen in de wereld. Maar kan daar iets aan gedaan worden zonder vredesopbouw, het beëindigen van de macht van de wapenleveranciers en een culturele omslag? Bij vredessanghalid Han en bij de WILPF (Women's International League for Peace and Freedom', www.wilpf.nl) vond ik gelijk steun.

Duurzame en vreedzame economie

Ik besloot behalve de gedachte van een duurzame en solidaire ook de gedachte van een vreedzame economie te verspreiden. En wat er gebeurde, ging met de wind mee. Ook in mijzelf.
Van soms gebrek aan vertrouwen en dreiging en pijn voelen naar levenskracht door bewustzijn van verbondenheid, me bezig houden met wat er nu is. Ik ervoer het als een positieve flow: mensen, we kunnen wat doen, we horen samen, de verschillende crises hebben met elkaar te maken. Alle goede bedoelingen kunnen elkaar gaan versterken.
En de werkgroep van DSE nam onze invalshoek gelijk mee, tot en met hun conferentie in Antwerpen op 16 januari. Er zijn plannen om verder uit te werken hoe er draagvlak kan groeien voor de nodige verandering en om de rol van vredesorganisaties verder uit te werken. Iedereen kan hierbij helpen, door er thuis over te praten of een handtekening te zetten.
Hoe kunnen we bijdragen aan draagvlak en een duurzame, gelijkwaardige en vreedzame cultuur?
Samenwerking in werkelijke verbondenheid lijkt me een belangrijke factor te zijn. Ik las in de nieuwjaarsboodschap van Thây: 'The sangha body is a beautiful community of four integral parts – monks, nuns, laymen, laywomen – realizing harmony, awareness and liberation'. En: 'The civil rights activist Dr. Martin Luther King Jr. had hoped to build a community like that: a community that has happiness, brotherhood, and also the capacity to fight for the social good. He called it the "beloved community"'.
Ik had een gesprek met een vriendin dat me hielp. De crises, de Gaza-verschrikking. Waar blijft de kracht om iets goeds op te bouwen? Kunnen we hoop hebben dat we mensen en dieren en de aarde in leven houden en niet verder vernietigen? Crises creëren angst, ze creëren pijn, onveiligheid. Kan je daar bewust van zijn en de angst laten gaan, zonder te vluchten? Je weet het, maar raakt er niet door geobsedeerd, tracht bewust te zijn en iets goeds bij te dragen in alles wat je doet.
Nog een paar citaten van Thây:
'I walked very slowly, so that I could be in touch with the ultimate dimension with every step, which means to be in touch with limitless time and infinite space.'
'I see no separation between myself and my parents, my ancestors, the Buddha, and you. Everything is present in each mindful step. The gatha "Let the Buddha breathe, let the Buddha walk" is very good.'
'I wish everyone much happiness and progress in building brotherhood and sisterhood.'

Dat geldt ook voor mij.

Anke Kooke, *Vredig Mededogen van het Hart*

Vrede
in
jezelf
Vrede
in
de wereld

Opgevoed met de vijf 'Achteloosheidsoefeningen'

Intuïtief weet ik al jaren dat Thich Nhat Hanh voor mij de juiste leraar is. Langzaam maar zeker wordt dit ook een bewust weten. Thây heeft de meest verschrikkelijke oorlogservaringen weten te transformeren tot het zijn van een lichtend voorbeeld van vrede, betrokkenheid en liefdevolle aandacht.



Ook ik kom uit 'oorlogsgebied'. Tijdens mijn hele jeugd hadden mijn moeder en stiefvader de meest verschrikkelijke ruzies, waar ik als enig kind eenzaam en verloren tussen stond. Wat transformatiewerk betreft heb ik nog veel te doen en de belangrijkste inspiratiebron daarbij is de leer van Thây. Sinds de retraite van 2006 reciteer ik, meestal bij volle maan (een mooi moment van heelheid), de Vijf Aandachtsoefeningen. Door met vallen en opstaan de oefeningen een plek te geven in mijn leven drong steeds meer tot mij door dat deze oefeningen precies het tegenovergestelde voorschrijven van waar ik zo ongeveer mee ben grootgebracht.

Veel geweld

In de eerste plaats was er veel geweld: mijn ouders sloegen elkaar, ongewenste puppies werden verdronken en een aangereden ree werd zonder wroeging verkocht aan een restaurant. Ook was er onrecht en hebzucht. Onwetend als mijn stiefvader was, was hij erg jaloers op de aandacht en liefde die mijn moeder mij wilde geven. Zijn 'mantra' was dat ik te veel werd verwend. Daarnaast weigerde hij de alimentatie te betalen voor de kinderen uit zijn eerste huwelijk, waardoor hij altijd een ondergedoken leven leidde. Ook op het seksuele vlak was er weinig verantwoordelijkheid: 's nachts werd ik wakker van de geluiden uit de aangrenzende ouderslaapkamer. Veel te jong vond ik de seksboekjes van mijn stiefvader en ontdekte dat de spanning die dat opleverde een pijnstillende werking had, alleen wist ik dat toen nog niet. Pas toen ik – ruim dertig jaar later geïnspireerd door de derde aandachtsoefening – probeerde te stoppen met het bekijken van pornografie, ontdekte ik dat dit verslavingsachtige kenmerken had. (Inmiddels ligt deze verslaving volledig achter mij.) Verder werd er slecht naar elkaar geluisterd – gevoelens werden gebagatelliseerd en behoeftes werden veroordeeld – en erg onzorgvuldig gesproken: er werd gescholden, gevloekt en gedreigd. Aangezien er veel tijd in kroegen werd doorgebracht (waar ik als kind natuurlijk niets te zoeken had), kan iedereen zich voorstellen in hoeverre er bewust werd geconsumeerd.

Moederliefde

Hoewel er in mijn jeugd een hoop negatieve zaadjes zijn geplant (die ik probeer zo min mogelijk te voeden), waren er zeker ook positieve zaadjes: de liefde van mijn moeder was altijd voelbaar en achteraf kan ik zelfs liefde herkennen in het aandeel van mijn stiefvader. Hij heeft tenslotte veel tijd, energie en geld gestoken in een kind dat niet het zijne was. Ik denk dat ik juist zo effectief ben in mijn werk met gedetineerden, omdat ik grootgebracht ben door iemand 'die alles deed wat god verboden heeft'. De ironie wil dat ik gisteren van mijn moeder vernam dat mijn stiefvader nu officieel dakloos is en verblijft bij een afdeling voor daklozenopvang van dezelfde stichting als waar ik voor werk.

Omdat ik voor de invulling van mijn eigen huwelijk, vaderschap en burgerschap vooral een voorbeeld heb gezien van hoe het niet moet, heb ik iets nodig wat mij richting geeft, want: hoe moet het dan wel? Zonder, zoals Thây het zo mooi zegt, bij de Poolster uit te willen komen, geven de Vijf Aandachtsoefeningen mij de richting die ik zoek, als een lichtend baken boven een soms donker en bedreigend bos.

Dank je wel, Thây en alle monniken en nonnen, jullie zijn mijn Poolster en ik kijk reikhalzend uit naar de retraite van 2009.

Perfecte Ster van het Hart
(op verzoek van de auteur
vermelden we alleen zijn dharmanaam)

Vijf jaar Sangha Leeuwarden

Een Dag van Aandacht voor alle noordelijke sangha's



Zondag 1 februari jl. vierde de Sangha Leeuwarden haar eerste lustrum. Nagenoeg alle noordelijke Sangha's, zo'n veertig mensen, gaven gehoor aan de uitnodiging om dit vreugdevolle feit te komen delen.

Vijf jaar geleden nam Wim Overdijk het initiatief tot het vormen van een Sangha in Leeuwarden. In deze vijf jaar is een stabiele kern van mensen gevormd die tweewekelijks met elkaar oefenen in het gedachtegoed van Thich Nhat Hanh. Er was dan ook reden voor een feestje en een feestje werd het.
Toen we tijdens de voorbereiding door de mooie tuin van de locatie Corcaroli in Twijzelerheide liepen, viel de verzuchting: 'Als het nou 1 februari ook nog eens door sneeuw getooid kon zijn.' En op die dag liepen we inderdaad tijdens de loopmeditatie door de sneeuw!
In het middagprogramma gaf Madelon Hooykaas, lid van de Orde van Interzijn, een dharmatalk. Door middel van de door haar gemaakte film *Deep Looking* en haar toelichting daarop maakte ze het begrip 'Interzijn' voor ons concreter. Poëtische beelden met een poëtische tekst.

Een bijzondere film over diepgaand kijken en luisteren, geïnspireerd door de leer van Thây. Als ik nu, na het zien van de film, uien snijd, zie ik ondanks de betraande ogen, een wéreld achter de dunne witte schijven…
Vrijgevigheid betrachten behoort tot de tweede van de Vijf Aandachtsoefeningen. De Sangha Leeuwarden vroeg wat dit betreft aandacht voor een van de Vietnamprojecten, The Beloved School, een school voor ernstig tot zeer ernstig gehandicapte kinderen. We kunnen 200 euro overmaken naar deze school!
Na een theemeditatie werd de dag liggend beëindigd: neergevlijd op matrassen genoten we van een klankconcert, gegeven door Ruach, een didgeridoo- en percussiegroep uit Leeuwarden.
Om half zes 's middags zaten de Leeuwarder Sanghaleden uiterst tevreden nog even bij elkaar met een kop thee: 'Wat pakte iedereen vanzelfsprekend aan', 'Wat was er een goede sfeer….' 'Wat was het een mooie dag!'

Elma van Lier
Sangha Leeuwarden

Als je een dichter bent, zie je duidelijk dat er een wolk drijft in dit vel papier.
Zonder wolk is er geen regen.
Zonder regen kunnen de bomen niet groeien.
En zonder bomen kunnen we geen papier maken.

De wolk is nodig voor het bestaan van het papier.
Als de wolk er niet is, kan het papier er ook niet zijn.
Als je nog dieper in het papier kijkt, kun je er de zon in zien.

Als de zon er niet was, kon het bos niet groeien en zo weet je dat ook de zon in dit vel papier zit.
Als je nog dieper kijkt, zie je dat je er ook zelf inzit.

Dat is niet zo moeilijk te zien: wanneer je naar een vel papier kijkt, wordt het vel papier deel van je waarneming...
Je kunt dus zeggen dat alles in dit vel papier zit.

Weekendretraite op de hei

'Ik ben'

Eind februari 2009 woonde de sangha voor hulpverleners in het noorden een weekend-retraite bij op de Maanhoeve in Exloërveen. Een weekend vol aandacht en met veel verwennerij.

De 'sangha voor hulpverleners in het noorden' komt sinds de zomer van 2007 iedere laatste zaterdag van de maand bij elkaar in De Maanhoeve. We hebben de, letterlijke, groei van de Maanhoeve van nabij meegemaakt. Die begon in februari 2008 en sinds augustus komen we bij elkaar in de nieuwe zendo.
Ida te Lindert en Wim Heusinkveld maken het programma, waarin op allerlei manieren vorm wordt gegeven aan 'oefenen in aandacht'. Dat levert prettige zaterdag-bijeenkomsten op. De Maanhoeve nodigt uit tot een langer verblijf en we besloten eind februari 2009 met deze groep een weekendretraite te doen.
De ontvangst op vrijdagavond met soep en brood biedt de tijd om rustig aan te komen en bij te komen van de reis. Halverwege de maaltijd klinkt de bel. De rest van de avond tot en met het ontbijt de volgende ochtend worden in stilte doorgebracht.

Verrassend wakker worden

Het thema van dit weekend is 'Ik ben'. Na de eerste meditaties, een geleide meditatie in de zendo en een loopmeditatie rond de vijver trekt ieder zich terug in de slaapkamers om de volgende ochtend om 6.30 uur op een verrassende en ontroerende manier gewekt te worden door Ida en Wim. Om 7.00 uur volgen de Morning chant, een stille zitmeditatie, korte loopmeditatie en geleide zitmeditatie. De Maanhoeve vult zich ondertussen met de geur van brood en als we om 8.15 uur de keuken binnenkomen wachten ons een feestelijk ontbijt en een met zorg gedekte tafel.
De rest van de dag brengen we door met het oefenen in aandacht. We zingen, worden uitgenodigd bezig te gaan op het land (De Maanhoeve is tevens kwekerij), lunchen bij de schaapskudde op de oeroude Drentse hei, wat een prima plaats is voor een meditatie op de voorouders. Steeds wordt de verbinding gelegd met het thema 'Ik ben'. Na de thee bij de open haard is er de gelegenheid een dvd van Thich Nhat Hahn te bekijken. De avondmaaltijd is de volgende verrassing en wordt met aandacht genuttigd. De avond brengen we door met dharma delen en een lichtmeditatie. De afsluitende thee drinken we in stilte.



Schaapmeditatie op de hei

Ook de zondag worden we op dezelfde aangename manier gewekt. Voor het ontbijt is er loopmeditatie op het stille land, met het weidse uitzicht over het veengebied en in de verte de hoger gelegen Hondsrug. Na de geleide zitmeditatie in de zendo blijkt er van die weidsheid niets meer over te zijn; er is een dichte mist ontstaan. Na het ontbijt volgen zang en dharma talk door Wim, die ons deelgenoot maakt van zijn kennis en ervaring met Thich Nhat Hahn . Nog eenmaal gaan we het land op en genieten van een inmiddels waterig zonnetje en vele overvliegende ganzen. Na de lunch eindigen we het weekend met een totale ontspannings-oefening, die door Ida op haar onnavolgbare manier begeleid wordt. We besluiten met dharma delen en zingen ten afscheid.
Hoewel het programma goed gevuld is, heb ik me geen moment opgejaagd gevoeld. Er is een goed evenwicht tussen oefenen en rustmomenten, waarin je even je eigen gang kunt gaan.
Dat geldt ook voor de opbouw van de oefeningen. Iedereen komt zienderogen tot rust, tot verdieping en geniet van de variatie van de oefeningen in aandacht.
Ida en Wim verstaan de kunst om in aandacht te leven en zijn zo vanzelfsprekend bereid een ander te laten delen in hun aandacht en liefde, dat je, ook als je er voor het eerst binnenkomt, direct op je gemak bent. Tijdens het dharma delen werd verschillende keren opgemerkt dat het zo bijzonder is dat dit alles plaatsvindt in hun eigen woning en woonomgeving. De warmte voelt als een omarming. Je kunt volkomen jezelf zijn. Je krijgt zorg en aandacht als het nodig is en alle ruimte om de meditaties op je eigen manier te beleven.
De sangha's (er is ook een sangha op de woensdagavond) leveren mij inspiratie om, in het dagelijks leven, dat wat ik doe met aandacht te doen en sneller te herstellen van de momenten waarin de aandacht me ontsnapt.

Truus van den Brink

Boeddhisme aan den lijve ondervinden

In zijn dagelijkse praktijk als coach en trainer laat Bert van Hees mensen het boeddhisme aan den lijve ervaren. Hij laat ze oefeningen doen die ze in hun werksituatie kunnen toepassen. Zo integreert hij het boeddhisme van Thich Nhat Hanh in zijn eigen werksituatie en die van anderen.



Bijna iedereen heeft het druk in het werk. Anderen ontmoeten, beslissen, bellen, snel koffie drinken, even iets eten. Ik laat mensen met activiteiten uit hun werkleven oefenen om terug te komen in het lichaam, de zintuigen en ervaren hoe het met de innerlijke kalmte van de geest is.

Dat kan gaan om een hand geven. Een hand geven is een bijzonder moment waarop je veel kan geven én ontvangen (het lichamelijk contact met de ander). Het helpt je de ander te voelen, te zien, te ruiken, te smaken, zelfs de hand te horen. Allemaal bronnen van informatie en contact en in een werkwereld van belang.

In mijn training en coaching gebruik ik meditatievormen en de boeddhistische visie op de mens en het leven. Managers komen naar trainingen om hun bedrijven, waarin soms zoveel moeite en strijd is, even van een afstand te kunnen bekijken en de druk los te laten. Zij hebben belang bij nieuwe energie, nieuwe perspectieven en een aanpak om opgelopen wonden te helen. De inzichten én de liefdevolle energie van het boeddhisme kunnen daarbij helpen.

Ik let erop dat de kloof (of soms: de cultuurschok) tussen de managementwereld en de boeddhistische wereld niet te groot wordt. Managers zijn het liefst op een opbouwende en positieve manier bezig ('we can do it'). Wanneer het boeddhisme geassocieerd wordt met verdriet, lijden, donker, zwaar, weinig vrolijk of genietend, kan het afschrikken. Ik zoek juist de verbindingen tussen enerzijds genieten, positief denken, energie om de strijd aan te kunnen en anderzijds vrede stichten in jezelf en met anderen.

Aanwezigheid, wijsheid en vrijheid

Het boeddhisme gaat uit van lijden maar biedt een weg naar vreugde. Thich Nhat Hanhs boek *Het hart van Boeddha's leer* heeft niet voor niets als ondertitel: Van pijn en verdriet naar vreugde, inzicht en zelfkennis. Welke methoden en inzichten zijn er beschikbaar om te leren hoe je vreugde kunt opwekken en hoe ver gaan die methoden? Zijn er ook methoden om kracht, energie en optimisme te vergroten?

Er zijn drie kanten aan het boeddhisme van Thich Nhat Hanh: de kant van aanwezigheid, van wijsheid en vrijheid. In elk van de drie zijn inzichten en leervormen te vinden voor de ontwikkeling van de mens.

De aanwezigheidskant zegt dat als je stopt met je gewoonte-energie, je agitatie of je geestelijke afwezigheid, je kalm, vredig en wakker wordt. Door het leven wakker waar te nemen zonder oordelen ontstaat innerlijke kracht. Dit is de 'zenkant' van het boeddhisme.

De wijsheidskant gaat om diep kijken in het leven en in jezelf, en om onderzoeken van wat je aanschouwt. Die wijsheid is terug te vinden in de leefregels of aandachttrainingen van boeddhistische ordes. Dit is de 'Vipashyana'-kant van het boeddhisme.

De vrijheidskant ontwikkelt de vreugde van 'wonderbaar zijn'. Door in een geest van liefde in contact te zijn met wat er hier en nu is, door niet weg te rennen en te zoeken, ervaar je de wonderen van het leven, de hemel. Dit is het 'Zuiver land'-boeddhisme.

Ik zal vanuit de zenkant een voorbeeld geven hoe je door meditatie kracht en vreugde kunt leren. De traditie van Thich Nhat Hanh is gebaseerd op zen-meditatie. Zij doet dat - anders dan in sommige andere zentradities - op een liefdevolle en verzorgende manier. Zij zegt dat meditatie helend voor je moet zijn, dat je jezelf niet moet pijnigen als je mediteert. Als je ongemakkelijk zit, zoek dan een manier om gemakkelijk te zitten. Meditatie is vreugdegevend. Mediteren op het lichaam is iets waarvan je kunt genieten, zelfs als je lichaam lastig voelt of pijn heeft. Bijvoorbeeld: 'Ik neem mijn lichaam waar, neem de gevoelens waar die in mijn lichaam aanwezig zijn, ik neem de energie in het gevoel waar. Ik laat mijn lichaam tot kalmte en vrede komen. Als kalmte ontstaat, kan dat een gevoel van vreugde geven. Als ik een gevoel van vreugde ervaar, laat ik dit mijn gehele lichaam doordringen'.

Er zijn overigens nog meer manieren dan meditatie om via je lichaam vreugdevol (en blij) te worden, bijvoorbeeld

joggen, yoga, tai-chi, dansen, sport enz. Ook in deze vormen kun je je lichaamsbewustzijn verruimen. Ik combineer meditatie en verschillende vormen van bewegen omdat het lichaam altijd meerdere wegen en meerdere soorten energie kent. Het meditatieve helpt je diep door te dringen in je bewegingen (of dat nu wandelen of sporten is). Bewegen via een contact-sport (zoals karate) of dans heeft als bijkomend voordeel dat je het met elkaar kunt doen.
Een manager die in een emotioneel weinig ontvankelijke omgeving opereerde – zij was de enige vrouw in een managementteam – voelde zich ondanks haar grote expertise onzeker en defensief. Ik liet haar oefenen met in aandacht zijn op allerlei momenten waar ze maar kon, om zichzelf en anderen waar te nemen. Dit hielp haar de gevoelens van onzekerheid beter te leren kennen. Ze zag ook de wortels ervan, met name ervaringen opgedaan met haar ouders. Zij nam de tijd diep in die verhouding met haar ouders te kijken en zij omarmde de pijnlijke en beknellende kant ervan. Dit stelde haar in staat die kant af te wikkelen en zo ontstond ruimte voor een nieuw gevoel voor haar ouders. Zij ging vervolgens experimenteren met haar houding naar haar collega's. Daarbij gebruikte zij het bewust zijn van haar adem, het gegrond zijn in haar lichaam (een goede balans hebben) en het in contact zijn met de vreugdevolle en krachtige kant in zichzelf. Dit leidde ertoe dat zij gemakkelijker in haar lijf kwam te zitten en zich meer liet zien in het team. Het team werd zich sterker bewust van de rijkdom van haar expertise.
Een andere manager liep vol spanning rond. Hij had een grote verantwoordelijkheid in moeilijke bedrijfsomstandigheden en moest moeilijke knopen doorhakken die medewerkers soms behoorlijk raakten. Hij kreeg te maken met conflicten en ruzies hierover. Ik liet hem in aandacht oefenen met 'vrij vechten', doen alsof je met elkaar lichamelijk vecht. Voelen en diep kijken in wat er van binnen gebeurt en hoe je de ander dan ervaart. Dit hielp hem minder bang te zijn voor conflicten en beter aan te voelen waar het vastbijten begint en waar het vermijden of negeren van het conflict opduikt, de twee kanten die hij als schadelijk zag. Hij raakte erdoor op zijn gemak en dat gemak gaf hem ruimte voor mededogen met zichzelf en met de medewerkers. Hij begon te leren een beginnend conflict om te buigen naar een ontmoeting waarin ieder naar de aanwezige spanningen bij elk kon blijven kijken.

In mijn leiderschapstrainingen ligt het accent op thuis komen in jezelf en bekrachtiging van leiderschap. Leiders geven richting en zetten mensen in beweging. Leiderschap omvat liefdevol kijken naar de wereld en scherpte van geest om te bepalen welke belangen en waarden er te dienen zijn.

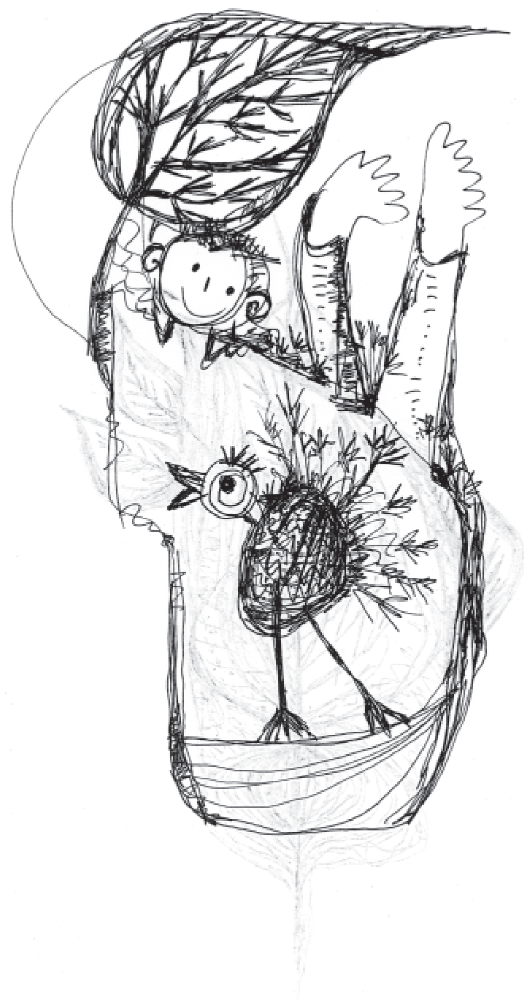
Bert van Hees
Zuivere Vorm van het Hart
www.bertvanhees.nl / info@bertvanhees.nl

Herinnering

Voor de eerste keer naar een boeddhistische retraite. Twintig jaar geleden in de Theresiahoeve in Langeboom. Ontmoeting met Thich Nhat Hanh en Zuster Chan Khong (toen nog geen zuster). Een klein gezelschap waaronder Nora de Graaf, Eveline Beumkes, Gertje, Françoise Pottier, Shelley Anderson, Phap Ung en Phap Dung.
Mijn hindernissen rond tijd en geld bezworen. Ik adem in en ik weet dat ik inadem. Ik adem uit en ik weet dat ik uitadem. Eten in aandacht. Theeceremonie met Thây, kostbare herinnering. Een dharmatalk over 'store-consciousness' en de goede zaadjes water geven.
Kennismaking met loopmeditatie: lopen in de omgeving; voetstappen op het schoolplein. Oversteken naar het kerkhof, eerst langs de kindergraven, dan langs andere gestorvenen. Achter de begraafplaats lopen we langs een korenveld en oude bomen. Het is prachtig weer.
Het besef van 'impermanence' en het besef van 'hier en nu' allebei heel levendig aanwezig. In deze retraite is Thây mijn hart binnengewandeld. Hij loopt daar nog steeds.

In dankbare herinnering.

Anneke Brinkerink
True Compassionate Nature



18 / De Kla

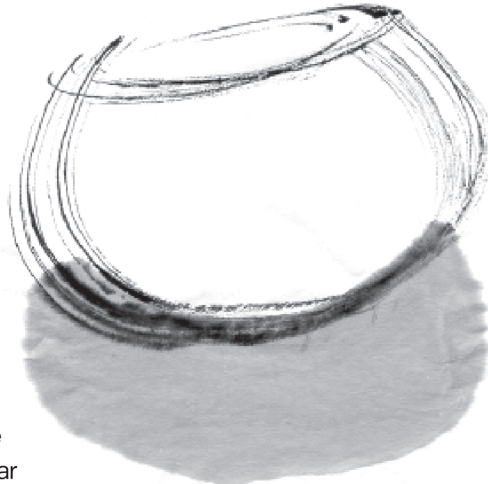
Mediteren met kankerpatiënten

Stilte in ’t Praethuys

In het kader van de bewustwording van hun soms kwetsende taalgebruik, bezocht Pieter Loogman vorig jaar met een groep vmbo-leerlingen ’t Praethuys’ in Alkmaar, een inloophuis voor kankerpatiënten, hun familie en nabestaanden. Dit bezoek had meerdere gevolgen.

Om de leerlingen bewuster te maken van hun taalgebruik bezochten we verschillende instellingen, waaronder het COC, de Bond tegen het Vloeken, Stichting Syndroom van Down en ’t Praethuys, een inloophuis voor kankerpatiënten, hun familie en nabestaanden. Dit waren veelal indrukwekkende confrontaties, voor zowel leerlingen als docenten.

In ’t Praethuys kregen de leerlingen eerst een inleiding door de coördinator van het huis, psycholoog en auteur Nel Kleverlaan. Nel vertelde over ’t Praethuys en liet duidelijk zien hoe dichtbij deze ziekte ook bij de leerlingen staat. Iedereen bleek wel iemand in de familie of omgeving te hebben met kanker. Na haar inleiding kregen de leerlingen een dvd te zien waarin leeftijdgenoten vertelden over hun leven met een vader of moeder die kanker heeft. Daarna was er een vrijwilligster/patiënte die over haar ervaringen en die van haar kinderen vertelde. De leerlingen werden steeds stiller…



Rust in het hoofd

Onder de indruk van dit bezoek reed ik daarna op de fiets naar huis. Wat een leed en wat veel levens overhoop door zo’n ziekte. Ik wilde eigenlijk wel iets doen voor deze mensen, maar wat? Ik wilde iets met ze delen, waar ze iets aan hebben en waar ik zelf ook veel profijt van ondervind. Zo kwam ik uit bij meditatie, want als er iets is waar deze mensen behoefte aan hebben, zo bedacht ik me, dan is dat wel rust, rust in het hoofd. Even geen gepieker, geen angst, geen verdriet. Even geen toekomst, geen verleden en alle emotie die daar ongetwijfeld bij komt kijken. De volgende dag belde ik Nel Kleverlaan op met mijn aanbod om een meditatie-uur te gaan geven bij ’t Praethuys.

Nel was meteen enthousiast en het bleek ook heel mooi in het aanbod van ’t Praethuys te passen. We maakten een afspraak en kwamen al gauw tot een plan: om de twee weken zou ik een uur ‘mindfulness’ gaan doen. Tijdens het gesprek met Nel kwam al naar voren dat je niet ‘zomaar’ alles kunt doen wat je met een ‘normale’ meditatiegroep wel kunt doen. Zo is een lichaamsscan absoluut af te raden; stel dat je tijdens een geleide meditatie zegt ‘Ga met je aandacht naar je buik’ en één van de deelnemers wordt behandeld voor maag- of darmkanker, dan is dat op dat moment heel confronterend en bereik je het tegendeel van wat je beoogt.

Ik houd het dus heel klein. Ik heb het over de adem als meditatie-object en oefen daarmee, dat is de hoofdmoot. Verder gebruik ik ter afwisseling enkele *mindful movements*, loopmeditatie en de belmeditatie van Thây. Ik wijs de deelnemers op de mogelijkheden om gedurende de dag alles te gebruiken om terug te komen in het hier en nu: van autogetoeter tot de regen op het dakraam, een wandeling in het bos of naar de winkel of alleen maar de trap oplopen. Ook heb ik een paar keer visualisaties gedaan: ‘Naar je eigen eiland’ en ‘Aan het strand’.

Het verloop blijkt erg groot te zijn. Nel had me daar al voor gewaarschuwd. Mensen hebben vaak de energie niet om te komen, of zijn net in behandeling. Het kan dus gebeuren dat ik de ene keer met zeven mensen zit en twee weken daarna met acht mensen waarvan weer zes nieuwe gezichten. In het begin dacht ik wel ‘Doe ik iets niet goed? Vinden de mensen het niets?’ Nu vind ik het geen probleem. Hoe meer mensen kennis maken met deze beoefening, hoe beter.

Ik vind het geweldig dat ik dit kan doen. Het is zo wezenlijk en zo letterlijk het verlichten van het lijden zoals beschreven in de Tweede Aandachtsoefening. Als dan bij navraag een deelneemster zegt dat ze er zo veel baat bij heeft en weer af en toe rust vindt, dan geeft mij dat veel voldoening en voel ik me gelukkig. Geëngageerd boeddhisme tot en met…

Pieter Loogman
Volledig Pad van het Hart

Verdieping in Waldbröl

In de laatste Klankschaal *vertelden Jaap Broerse en Felicitas Schlette over hun bezoek aan het European Institute for Applied Buddhism (EIAB) in Waldbröl, Duitsland. Dat was voor Elisabeth van Veen een aanleiding om ook een kijkje te nemen.*

Na een trein- en busreis (goede aansluiting) arriveerde ik na vijf uur reizen op de plaats van bestemming. Een rijzig gebouw dook op uit een park omgeven door oude bomen. Ik belde aan. Een jonge Vietnamese non deed open. Haar glimlach verwarmde mijn hart, in tegenstelling met het gebouw, dat immens groot is en een zekere kilte uitstraalde door zijn statigheid en ruimtelijkheid. Vervolgens werd ik naar het kantoor gebracht waar de inschrijving plaatsvond voor de weekendretraite 'Ontspanning voor alle dag'. Al snel werd mij een tweepersoonskamer toegewezen, in een bijgebouw dat door het EIAB op dit moment gehuurd wordt. Onnie en ik waren de enige buitenlandse gasten, naast 25 Duitse gasten die uit verschillende windstreken kwamen. Ik hoorde van de Duitsers dat ze heel verheugd zijn met dit nieuwe instituut en dat het voor velen een uitnodiging is om samen met de nonnen en monniken de practice te verdiepen. Ik was heel blij om deel te nemen aan dit weekend.

Het weekendprogramma was gevuld met allerlei activiteiten. Op vrijdagavond werd er een inleiding gegeven over het weekend en de oefening in de traditie van Thich Nhat Hanh. 's Avonds na half tien ging de nobele stilte in, die 's ochtends om half zeven werd verbroken door de ochtendbel. Op beide dagen was er 's ochtends vroeg, na de meditatie, ruimte voor Qi-Gong oefeningen. Aan het eind van de ochtend werd een dharmalezing gehouden en in de middag algehele ontspanning en uitwisseling in groepen. Vanzelfsprekend werd er ook loopmeditatie gedaan. De omgeving van Waldbröl is heuvelachtig met bossen en weilanden. Erg mooi.

Ik merkte dat de aanwezigheid van de kloosterorde toch aan mij een extra dimensie gaf. Het is zeker de moeite waard om te overwegen met de Nederlandse sangha of met een regionale sangha een bezoek te brengen en een weekend- of weekretraite te doen in overleg. Ze hebben ook een jaarprogramma.

Naast dat zij retraites geven, merkte ik dat de groep kloosterlingen die er op dit moment zijn voor heel wat problemen staan vanwege de financiering van het gebouw, de besprekingen met architecten, instanties als gemeente en rijk, met daarnaast het gewone wonen, leven en werken. Ik geloof dat ze een zekere ondersteuning nodig hebben, om door deze zware en veeleisende periode heen te komen, maar hoe weet ik helaas niet. Misschien is er iemand die wat dichterbij de stafleden staat om een hand uit te reiken.

In ieder geval zie ik dat Thâys visie om hier een *European Institute voor Applied Buddhism* neer te zetten een fantastisch idee is. Het gebouw, de plek en ook de omgeving hebben vele mogelijkheden in zich om uit te groeien, zodat er verdieping plaats kan vinden, onderzoek, trainingen en ontmoetingen.

20 / De Klankschaal nummer 2

Elisabeth van Veen
Refreshment at the Source



Thây en zuster Chang Khong temidden van de kloosterlingen in Waldbröl

Mindfulness-les voor middelbare scholieren

In februari was ik een weekje in Waldbröl, bij het European Institute for Applied Bhuddism, waar nu zo'n 25 monastics wonen en werken in een klein hoekje van het reusachtige gebouw dat verder nog helemaal leeg is. Zelf noemen ze het met een glimlach wel 'ons marmeren paleis'.
Het wachten is op vergunningen van de lokale overheid, brandweer, etc. Thây Phap An, die het Instituut leidt, is een meester in diplomatie en onderhandeling, en ik heb begrepen dat het klimaat bij het overleg met de burgemeester en anderen nu heel prettig is geworden. Dat maakt het waarschijnlijker dat over niet al te lange tijd begonnen kan worden met het tot leven brengen van een groter deel van het gebouw. Daarnaast zijn er initiatieven om het naastgelegen gebouw, dat op dit moment gebruikt wordt als onderkomen voor gasten, ook te kopen en vooral te gebruiken voor een eventuele leken-Sangha. (inlichtingen: Thây Pháp Chuong).
Intussen vormen de broeders en zusters een stevige gemeenschap die enthousiast aan het werk is. En tot hun grote vreugde blijkt er vanuit de lokale bevolking belangstelling te zijn voor wat ze te bieden hebben. Ze hebben daardoor het plezierige gevoel geaccepteerd te worden in Waldbröl.
Zo geven sinds enige tijd een paar zusters en broeders op een middelbare school mindfulness-bijeenkomsten/lessen, aan leerlingen en aan docenten. En die zijn er allemaal heel enthousiast over, en vragen telkens naar meer. In mijn ogen is dat niet gering: Boeddhistische nonnen in bruine gewaden die het hebben over mindfulness voor een klas pubers. Maar het lukt ze, ik denk door hun mooie aanwezigheid, zuivere opstelling, begrip en enthousiasme.
Een volgende middelbare school heeft nu gevraagd of ze ook daar willen komen. Zo raken ze stukje bij beetje meer betrokken bij de plaatselijke bevolking.
(Tijdens een wandeling raakten we met een groepje monastics in hun bruine gewaden verzeild in een carnavalsoptocht. We hadden zo mee kunnen doen en als groep een prijs kunnen winnen.... Maar dat is een ander verhaal).
Intussen is gebleken hoe effectief en hartverwarmend het werken met scholen is. En hoe groot de behoefte er aan is. Dezelfde zusters (oa. Zr. Châu Nghiêm uit de USA) hebben dit eerder ook op scholen in India gedaan, en zijn er zo enthousiast over dat ze hun werk op dit gebied met liefde willen uitbreiden.
Zr. Châu Nghiêm vertelde dat zij – samen met anderen – op uitnodiging met plezier ook naar Nederland wil komen (Waldbröl ligt niet ver van Nederland) om op middelbare scholen een programma over mindfulness en aanverwante onderwerpen te geven. Hun ervaring is dat beginnen met de docenten vaak het beste werkt.
Ik zou zeggen: een prachtig aanbod. Mocht je daar ook zo over denken en als docent, ouder, leerling, of op een andere manier bij een middelbare school betrokken zijn, dan is het eenvoudig mogelijk om contact op te nemen met Zr. Châu Nghiêm, of met mij. In overleg kan dan naar de mogelijkheden gekeken worden.

Jan Boswijk, *True Vehicle of Peace*



Br. Phap An geeft leeft in mindfulness.

Zr. Châu Nghiêm en Br. Pháp Chuong zijn bereikbaar via eiabmcampus@gmail.com of jboswijk@xs4all.nl
Meer informatie op: www.eiab-maincampus.org

Leven in aandacht in de Algarve

Vier jaar geleden verhuisden Jane en Look Hulshoff Pol naar Portugal. Langzaam begint daar een internationale sangha gestalte te krijgen. Over zenmeditatie in een yurt.

Vroeg in de frisse morgen in loopmeditatie van het huis naar de yurt achter op het land worden we verwelkomd door het gekraai van de haan van de buren, het getjilp van de vogels en het blaffen van enkele honden in de verte. De yurt is onze plek om ons terug te trekken voor zitmeditatie. Je voelt je er beschermd door het warme vilt om je heen en toch ben je door de geluiden in contact met de buitenwereld. Het is een ideale plek om even uit het normale ritme van de dag te stappen en terug te keren naar het nu en het eiland in jezelf. Een voedend begin van een nieuwe dag op het Portugese platteland.

Almond Blossom Sangha

Het is nu al weer vier jaar geleden, dat wij een besneeuwd Nederland verlieten met onze caravan en twee poezen. Wij hadden ons huis in Nederland verkocht in ruil voor een boerderijtje in de Algarve, om daar te kunnen genieten van de ruimte, de stilte, het klimaat, de frisse lucht en de natuur. Nu voelen we ons, na vele lessen Portugees, kennismaking met nieuwe vrienden en een grondige renovatie van het huis al aardig ingeburgerd. We zijn volledig geaccepteerd door onze hartelijke Portugese buren, die ons regelmatig verrassen met een tas vol sinaasappelen en andere groente en fruit van hun land. Klusjes in de tuin en het huis bieden een eindeloze kans op werkmeditatie en we doen ons best niet te vergeten zo af en toe ook een *Lazy Day* in te lassen. Het buitenleven geeft een weldadige energie en versterkt het gevoel van verbondenheid met de wereld om ons heen. Hoogtepunten in het jaar zijn de vijgen-, amandel- en olijvenoogst, inclusief de verwerking van de oogst tot o.a. vijgenjam, amandelpasta en olijfolie.

Bij ons vertrek uit Nederland moesten we helaas de Arnhemse sangha vaarwel zeggen. Gelukkig was er in Portugal voldoende belangstelling voor een nieuwe sangha. Na eerst bijeenkomsten bij ons thuis te hebben georganiseerd, kwam in het spirituele centrum Quinta da Calma in de buurt van Faro een prachtige meditatieruimte beschikbaar. Wij presenteren ons daar nu alweer drie jaar als de 'Mindfulness Practice Group' of de 'Almond Blossom sangha'. We komen bijeen op twee zaterdagen per maand voor een middag van aandacht. Het bleek al snel dat onze sangha (de eerste in Portugal in de traditie van Thây) totaal anders zou zijn dan we gewend waren in Nederland, waar we bijeenkwamen met een vrij vaste groep mensen. De Algarve is een plek waar veel buitenlanders vertoeven en velen zoeken hier tijdelijk hun toevlucht. Dat betekent dat wij zeer internationaal zijn en een sangha zijn in voortdurende transitie. Vaak komen mensen een paar keer, om dan weer geïnspireerd terug te gaan naar huis met plannen om contact te zoeken met een lokale sangha.



Vijgenoogst

Retraite

We denken al enige tijd aan het idee om hier een retraite te organiseren. Na de laatste jaren al contact te hebben gehad met Phap Nhan, de enige Portugese monnik in Plum Village, over een bezoek van hem aan de Algarve, zijn wij nu bezig een retraite te organiseren. Deze zal plaatsvinden in het weekend van 17 tot 18 oktober, wanneer hij met twee andere monniken en twee nonnen een tournee maakt door Portugal en Spanje om retraites te geven. Het plan is bij deze retraite ook sanghavrienden uit het nabije Sevilla, Nederland en andere landen te verwelkomen.

Vorig jaar zijn we gestart met open zitmeditatie op de vrijdagmorgen in onze yurt voor mensen uit de buurt. Daar

'Wij wilden een plekje creëren voor mensen, die in een natuurlijke omgeving willen bijkomen van het drukke leven en terug willen keren naar innerlijke stilte.'



Jane en Look Hulshoff Pol en broeder Blackie



De meditatieyurt

blijkt veel belangstelling voor te zijn. De meesten van hen zijn al jaren betrokken bij andere spirituele tradities, maar tijdens de meditatie is er een sterk gevoel van verbondenheid. Sommigen van hen komen nu ook bij onze sangha-bijeenkomsten. Na afloop van de (zit- en loop-) meditatie drinken we samen thee, en dan, voor wie wil, doen we *Duong Sinh* stok-oefeningen buiten de yurt. Dit is een soort Qi-Gong, die we hebben geleerd van de Vietnamese nonnen in de Lower Hamlet in Plum Village.

Met het verblijf in de rust van het platteland van de Algarve, heeft zich een geleidelijke transformatie in ons voltrokken. We zijn gaan wennen aan de stilte en de ruimte om ons heen en het wegvallen van de jachtigheid van het leven in Nederland. De omgeving hier helpt geweldig bij het contact maken met de natuur rondom ons en de rust in onszelf. Wanneer wij bezoek krijgen van vrienden of familie uit Nederland, voelen we ons dan ook vaak des te meer overspoeld door het vele praten en de informatie die over ons heenkomt.
We observeren echter, dat ons bezoek na een aantal dagen de stress kan laten gaan en dan ontspannen van het huidige moment kan genieten. Dit sluit aan bij het idee, dat we voor ogen hadden, toen we aan dit avontuur begonnen. Wij wilden een plekje creëren voor mensen, die in een natuurlijke omgeving willen bijkomen van het drukke leven en terug willen keren naar innerlijke stilte. Nu zijn we zover, dat we bezoekers kunnen ontvangen, die wij een verblijf kunnen aanbieden in ons gasthuis en caravan. Er is dan de mogelijkheid om samen met ons het leven in aandacht te beoefenen, met zitmeditatie in de yurt, werkmeditatie op het land, en loopmeditatie in het natuurgebied bij het huis of op het strand in de buurt, onder leiding van onze hond Ollie. Of om alleen maar te zijn en van de stilte te genieten zonder iets te moeten.

Wij wonen dan wel meer dan 2000 kilometer ten zuiden van Nederland, maar we voelen ons nog steeds verbonden met de Nederlandse sangha. Indien mogelijk wonen we graag bijeenkomsten van de Orde van Interzijn bij en iedere keer als de *Klankschaal* hier arriveert, lezen we met belangstelling hoe het jullie vergaat.

Met een bos lavendel voor jullie . . .

Jane Hulshoff Pol
True Precious Manifestation
Look Hulshoff Pol
True Ocean of Commitment

Voor meer informatie kan je contact met ons opnemen.
E-mail: hulshoffpol@sapo.pt

Een bijzondere lente

Broeder Phap Xa, voor sommigen ook bekend als Theo Frederiks, woont in Blue Cliff Monastery in de Verenigde Staten. Hij is een van de weinige Nederlandse monniken in de sangha. In elke Klankschaal *schrijft hij over zijn ervaringen.*

Lieve Sangha. De lente breekt hier aan. De zon schijnt, de dagen worden langer, de vogeltjes fluiten en al wat groeit en bloeit wordt wakker. De natuur fluistert mijn naam zachtjes door de ramen en ik fluister terug: "Ik kom".

De winterretraite van drie maanden is net voorbij. Het was fijn. Ik ben minder druk geweest en heb me meer op de basisoefeningen kunnen toeleggen. Vernieuwing van de vijf aandachtsoefeningen was dit jaar het thema. Voorlopig bestaat het alleen nog maar in kladversie, maar voor de juniretraite zal het af zijn. Na de winterretraite hadden we twee weken lang vrije dagen. Wat een luxe. Geen dagprogramma, geen kookrooster, geen gasten, alleen mijn eigen dagritme volgen en meer stilte en ruimte om me heen. Een week lang was dat heel fijn, en ik ben blij dat we daarna met een aantal broeders en zusters een ski-uitje hebben gehad. Als ik langer op mezelf ben, word ik te eenzelvig. In het samenleven in broederschap en zusterschap léven we de wijsheid van geen-zelf, en kunnen we zien hoe diep ons inzicht dat we op ons meditatiekussentje verkregen eigenlijk is. Ons vreugdevolle samenzijn heeft me gesterkt voor de lente. Thây komt hier in augustus, en we hebben daar veel aan voor te bereiden. Ruim twee maanden lang zullen we hand in hand met Thây door de VS reizen voor retraites en lezingen.

"Onze oefening is even diep
Als onze saamhorigheid.
Eén klank van de bel
Smelt ons samen in volmaakte eenheid.
In de stilte die we delen
Is onze communicatie hersteld."

"Een relatie bouwen met jou
Is investeren in mezelf,
Want er is geen zelf.
We zijn twee koekjes van hetzelfde deeg."

Ik zag in de vorige uitgave dat het thema dit keer aandacht op de werkplek is. Al bijna een jaar lang ben ik werkcoördinator hier. Ik merk dat het mij gemakkelijk af kan gaan, zolang ik een gezonde relatie houd met het werk. Dus dat ik mezelf er niet in verlies en verwachtingen loslaat. Ten tweede zie ik het werk als een kans om onze relaties met elkaar te verstevigen en samen in vreugde te werken. Het werk is daarbij ondergeschikt aan onze harmonie en onze oefening. Het doet me denken aan het welbekende "De gelukkige klas" van Theo Thijssen helemaal aan het einde: "M'n heerlijke, lieve, lastige stel, ik weet eigenlijk maar één ding: de jaar of wat dat ik jullie heb en dat jullie mij hebben, behoren we enkel maar een gelukkige klas te zijn. En de rest is nonsens hoor, al zal ik dat júllie nooit zeggen."


Br. Phap Xa (rechts) met Br. Phap Chieu tijdens een bezoek aan Hanoi

Ik ben ook blij te lezen dat Sangha-leden in Nederland schrijven met gevangenen. Ook ik correspondeer nu al ruim een jaar met een man van 34 jaar die al de helft van zijn leven in de gevangenis zit en niet weet of hij er ooit uitkomt. Hij zit nu al een flinke tijd in een isoleercel van minder dan 2 bij 3 meter. Hij schrijft heel openhartig en is een heel oprechte beoefenaar. Hij schreef Thây een half jaar geleden, en Thây was zo onder de indruk dat hij hem persoonlijk een brief terugstuurde. Het is heel dankbaar werk. Te lezen dat er mensen zijn die ook de weg van liefde en begrip gaan, geeft hem hoop, vertrouwen in inspiratie voor zijn eigen beoefening. En wie weet is dit ook in Nederland mogelijk. We zijn allemaal ten dele verantwoordelijk voor onze gevangenen.

Ik fluister ook "ik kom" naar de lente in Nederland. De lente is bijzonder met de komst van Thây en de Sangha. Ik weet zeker dat ons hele kleine stukje aarde haar dorst zal lessen in de verkwikkende Dharma-regen van liefde, mededogen en begrip.

Broeder Phap Xa

Inside-Outside

be free where you are

Met een drumbeat als de hartslag van de man die op dat moment binnen werd geëxecuteerd, wegstervend in de nacht, zo waren leden van de Buddhist Peace Fellowship aanwezig in de nacht van 3 op 4 mei 1999 bij de gevangenis van San Quentin in California.
Tien minuten klonken de drums in de doodstille nacht om de terdoodveroordeelden door de muren heen te laten weten dat we er waren, dat er aan hen gedacht werd en dat er meegeleefd werd met de man die op datzelfde moment vermoord werd door de staat.
Ik schreef zes jaar met deze gevangene en hij was een vriend geworden van ons gezin. Ik bezocht hem en regelmatig spraken we over leven en dood. Hij vond steun in wat hij noemde: ‘the buddhist approach’, las boeken van Thich Nhat Hanh en Chân Không en was in vrede met zichzelf toen hij moest sterven. Tijdens mijn bezoeken in San Quentin heb ik gehoord en gezien hoe meerdere gevangenen zich aangetrokken voelden tot het boeddhisme en hoe het hun de mogelijkheid gaf om zich vrij te voelen, terwijl ze toch gevangen zaten achter tralies. Leden van een boeddhistische gemeenschap in de omgeving van San Francisco bezochten gevangenen in dodencellen. Een gevangene, Jarvis Masters, schreef zelfs een boek over zijn weg naar het boeddhisme en gaf het de titel mee: *Finding Freedom*.

Als voorzitter van de Stichting Inside-Outside was ik verheugd toen Pieter Loogman een tijd geleden voorstelde om in de *Klankschaal* iets te schrijven over de pogingen van onze stichting om in Nederland en België gegadigden te vinden die bereid zijn te corresponderen met terdoodveroordeelden en levenslang gestrafte Amerikaanse gevangenen. Over het feit dat deze gevangenen beroofd worden van hun menselijke waardigheid, dat ze vaak nauwelijks nog contact met de buitenwereld hebben en dat ze meestal in eenzame opsluiting zitten. Inside-Outside praat niet goed wat ze hebben gedaan en is niet tegen straf, maar wel onder alle omstandigheden tegen de doodstraf. Pieter schrijft zelf ook en hij weet dat wij altijd te weinig schrijvers hebben.

Diverse mensen hebben zich daarna via de *Klankschaal* aangemeld om ook te gaan corresponderen met een gevangene. We zijn blij met deze schrijvers omdat het mensen zijn voor wie zingeving centraal staat. Dat is waar nogal wat gevangenen ook mee bezig zijn: hoe geef ik zin aan een bestaan tussen vier muren, wetende dat ik er niet meer levend uitkom. Waar kan ik nog voor leven nu de maatschappij me afgeschreven heeft, nu familie me heeft laten vallen en als boeien en tralies mijn leefwereld beperken tot een paar vierkante meter? Hoe ‘vrij’ kun je zijn in zo’n situatie? Stof genoeg naast de alledaagse dingen om met elkaar over te schrijven.
Ik wil mijn dank uitspreken aan Pieter Loogman en de mensen van de *Klankschaal* voor het onder de aandacht brengen van ons werk. Ook dank aan degenen die de stap hebben gezet en zich hebben aangemeld om te gaan schrijven met een gevangene.

Else Bougie van Gemerden
Voorzitter Stichting Inside-Outside

www.stichting-inside-outside.org

Zes Zwanen

Zes zwanen vliegen laag over,
Adembenemend en verstillend
Halen ze me terug naar nu.
Ik adem in, ik adem uit
En zie alles weer zoals het is.

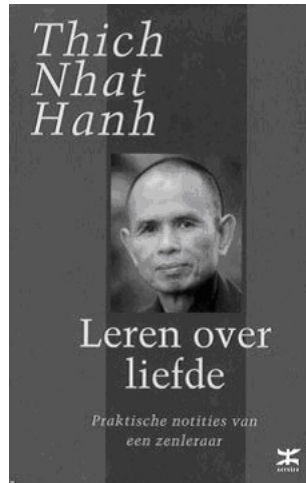
Zes zwanen vliegen laag over,
Overdonderend mooi om te zien en te horen
Ze vliegen naar een goede plek,
weten dat het goed is.
Zoals het nu is, zo is de toekomst.
Ik ben gerust, weet dat het goed is.

Zes zwanen vliegen laag over,
Nu is het goed, adem in, adem uit en glimlach.
Zes zwanen, een boom, een kind,
Tien vingers, de haartjes op je huid
Adembenemend en verstillend.

Pieter Loogman, *Volledig Pad van het Hart*

LEREN OVER LIEFDE

Oorspronkelijke titel:
Teachings of love
Kosmos uitgevers
maart 2008
ISBN: 9789021529806
Paperback / 192 blz.



Hoe kunnen we de relaties beschouwen die we onderhouden met onze naasten, onze geliefden en onszelf? Hoe kunnen we ze helen als ze kapot zijn? De geliefde zenmeester Thich Nhat Hanh vertelt oude en nieuwe verhalen uit de boeddhistische traditie, beschrijft oefeningen in meditatie en aandachtig leven en leert ons hoe wij kunnen omgaan met de vreugde en de pijn die liefde kan veroorzaken.

Dit boek bevat meditaties over liefde. Om tot ware bloei te komen moet liefde ook compassie, gelijkmoedigheid en vreugde in zich dragen. Subthema's zijn onder andere liefde en begrip, geluk voeden, ware liefde, intens luisteren en liefdevol spreken en samenleven in aandacht (waarbij de laatste wijzen op een grondthema, de onderlinge afhankelijkheid van alles en iedereen). Het boek bevat naast eigen ervaringen ook vele traditionele en moderne anekdotes uit de boeddhistische literatuur.

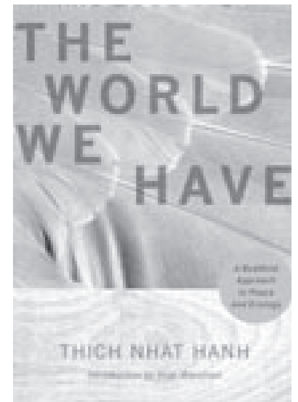
MACHT

Oorspronkelijke titel: *The art of power*
Uitgeverij Ten Have / 2008
ISBN: 9789025958770
Paperback / 205 blz.

Macht speelt een cruciale rol in werk en relaties. We hebben er alles voor over, maar macht kan ons afhouden van wat we het liefste willen: vrijheid en geluk.
De winst- of verliesmentaliteit van de werkvloer sijpelt ongemerkt door in andere delen van ons leven. De ik-eerst-houding uit het bedrijfsleven brengt stress, angst en lijden met zich mee, die in de hele maatschappij gevoeld worden. Aan de hand van kleurrijke en praktische voorbeelden laat Thich Nhat Hanh zien hoe je de negatieve kant van macht kunt herkennen. Daarna leert hij hoe we het woord 'macht' opnieuw kunnen definiëren en onze werkelijke doelen kunnen bereiken. Macht wordt kracht.

WAT DE WERELD NODIG HEEFT

Oorspronkelijke titel:
The World We have
Uitgeverij Ten Have
ISBN: 97890259600018
Paperback



Het is geen nieuws: het is slecht gesteld met onze planeet. De meeste mensen zijn vooral bezig met hun eigen problemen. Thây vergelijkt ons met kippen die vechten om een korreltje graan, terwijl ze een paar uur later worden geslacht. We kunnen onze kop niet langer in het zand steken. Als we de neerwaartse spiraal willen keren, zal iedereen zich actief moeten bezighouden met de wereld. De meeste mensen willen wel op duurzame manier leven, maar weten niet hoe. Thich Nhat Hanh geeft een aanzet: door met aandacht te consumeren, te eten en te drinken, kan ieder individu de balans opmaken en zijn ecologische voetafdruk beperken. De auteur geeft hiervoor ook praktische aanwijzingen. Dit is dus niet alleen een wijs boek, het bevat ook concrete aanzetten om anders met de wereld om te gaan.

Boeken van Thich Nhat Hanh kun je kopen bij een plaatselijke boekwinkel, of bij de internetboekhandel Bol.com. Met de internetboekhandel Bol.com is een afspraak gemaakt dat de stichting provisie krijgt als je een boek van Thich Nhat Hanh bij Bol.com koopt. Je moet dan wel naar de Bol.com website gaan via de link die bij het betreffende boek staat op de website van Leven in Aandacht (www.aandacht.net). Als je op de titel klikt van het boek waar je interesse voor hebt, kom je op een pagina met informatie over dat specifieke boek. Op die pagina staat ook de link die je naar Bol.com brengt, waar je het boek kunt kopen. Als je op deze manier bij Bol.com een boek koopt, bezorg je de stichting een klein financieel voordeel. De provisie die Bol.com op deze wijze aan de stichting Vrede leven geeft, kan oplopen tot 8% van de verkoopprijs van de op deze manier verkochte boeken. Bij voorbaat dank voor je medewerking.

Centrum voor Leven in Aandacht



Meditatiecentrum in de traditie van Thich Nhat Hanh
Van Walbeeckstraat 66, Amsterdam
www.aandacht.net (zie bij meditatiegroepen)

Open Dag - zondag 6 september 2009
Gelegenheid tot kennismaken met activiteiten in het Centrum. Bezoekers zijn de hele dag welkom. Toegang vrij.

Cursussen en weekenden

Informatiefolder en **aanmelding: centrumlia@mail.com of 020 - 616 49 43**

Onderstaande activiteiten vinden plaats onder leiding van Eveline Beumkes, dharmaleraar in de traditie van Thich Nhat Hanh. Zie ook www.aandacht.net *bij 'Cursussen en weekenden in Amsterdam'.*

Informatiemiddag/avond over de cursus Stressreductie door Aandachttraining voor belangstellenden
donderdag 28 mei, maandag 20 juli, 17 augustus, 21 september, 19 oktober, 14 december: 16.45 – 18.15 uur
zondag 6 september: 15.30 – 16.30 uur
Opgave vooraf (020 – 616 4943). Kosten: geen.

Cursus Stressreductie door Aandachttraining
*Een effectieve methode om te ontdekken wat we **zelf** kunnen bijdragen aan gezondheid en welzijn bij pijn, angst, stress, moeheid, depressie, hoge bloeddruk en slaapproblemen.*
Startdata cursus:
- Maandag 29 juni: 9.30 – 12.30 uur (8 x), trainingsdag zondag 9 augustus
- Maandag 29 juni: 18.30 – 21.30 uur (8 x), trainingsdag zaterdag 8 augustus
- Maandag 31 augustus: 9.30 – 12.30 uur (8 x), trainingsdag zondag 11 oktober
- Maandag 31 augustus: 18.30 – 21.30 uur (8 x), trainingsdag zondag 11 oktober
- Donderdag 8 oktober: 9.30 – 12.30 uur (8 x), trainingsdag zondag 1 november
- Donderdag 8 oktober: 18.30 – 21.30 uur (8 x), trainingsdag zaterdag 7 november
- Maandag 2 november: 9.30 – 12.30 uur (8 x), trainingsdag zaterdag 28 november
- Maandag 2 november: 18.30 – 21.30 uur (8 x), trainingsdag zondag 29 november

Communicatieweekend: In verbinding blijven
Herkennen en verwoorden van wat je voelt en wilt met behulp van mindfulness en het model van Geweldloze Communicatie van Marshall Rosenberg
16 & 17 mei; 24 & 25 oktober; 12 & 13 december

Centrum Boswijk

School voor Aandachtsontwikkeling
Marshallweg 2, Hurwenen
Kantooradres: Burgerstraat 35, 5311 CW Gameren
website en e-mail: www.centrumboswijk.nl

Alle activiteiten worden geleid door Jan Boswijk (1944), psycholoog, psychotherapeut en dharmaleraar in de traditie van Thich Nhat Hanh.

In verband met de komst van Thich Nhat Hanh zijn er in het voorjaar geen weekends BasisBoeddhisme. Jan geeft op uitnodiging ook dagen, weekends en retraites die besloten zijn, bijv. maandelijks voor de opleiding Transpersoonlijke Psychotherapie van het Boswijk Instituut, of lokale sangha's. Deze besloten bijeenkomsten staan niet in onderstaande agenda vermeld.

Voorlopig programma 2009

Dagen van aandacht en verdieping
serie 1: 17 mei
serie 2: start op 20 december
BasisBoeddhisme
13, 14, 15 november; 11, 12, 13 december; plus een weekend in januari 2010
Zomerretraite Hongarije
2 t/m 5 juli Plaats Máriahalom. Voertaal Engels en Hongaars. Vooral voor Hongaarse deelnemers, maar ook anderen zijn welkom.
Natuurlijk Mediteren
17 t/m 20 sept. In de uiterwaarden van de rivier de Waal bij Hurwenen.
The art of healing in Psychotherapy and Buddhism
30 september t/m 4 oktober Plaats: Intersein-Zentrum, Hohenau, Duitsland. Voertaal Engels en Duits.
Workshops Omgaan met boosheid
12 okt. Deze workshop wordt gegeven door Riekje Boswijk-Hummel.
Workshops Omgaan met verlies
groep 1: 10 mei; groep 2: 23 november Deze workshops worden gegeven door Riekje Boswijk-Hummel.
Sangha van Hulpverleners
Bijeenkomsten van een dag op: 24 mei, 28 juni, 4 oktober, 25 oktober, 6 december ; retraite voor de sangha: 19 t/m 21 november.
Introductiebijeenkomsten voor nieuwe leden worden ongeveer drie keer per jaar georganiseerd. Een datum die hiervoor al vaststaat is 1 november. Wellicht volgt er nog een eerdere datum.

Zomerretraite 'Een nieuw begin'

in de traditie van Thich Nhat Hanh
25 t/m 30 augustus
plaats: Cadzand
met dharmacharya Jan Boswijk

De retraite is bedoeld en geschikt voor beginners en gevorderden
Verblijf in één- of tweepersoonskamers
Administratie- en verblijfkosten: 360 euro + Dana
Zie voor verdere informatie en inschrijving www.centrumboswijk.nl of bel 0418 561660

Zie voor meer programma's en verdere informatie www.centrumboswijk.nl. Daar is het ook mogelijk je kosteloos te abonneren op de e-Nieuwsbrieven.

HOERA!

Net hebben het voorlopige koopcontract getekend voor Huize Nooitgedacht in Tricht (Geldermalsen)! Een heel mooi en groot pand (meer dan 550 m2). Bij de beroemde Appeldijk waar nu de bloesem in volle glorie verschenen is. Einde van het jaar willen we daar intrekken en een woongroep beginnen met ruimte voor (kleine groepjes) vrienden en vriendinnen die voor korte of langere tijd met ons mee willen oefenen. We hopen dat het een levendig geheel gaat worden en dat velen zich er thuis gaan voelen. In de buurt van een station zodat we goed bereikbaar zijn en ook kunnen blijven werken in Utrecht, Amsterdam, Den Bosch, etc. Verder zoeken we nog nieuwe leden voor de woongroep, we willen groeien tot 5 à 6 personen. Voor meer info en het volgen van onze avonturen kun je kijken op www.woneninaandacht.blogspot.com en je kunt ons mailen op woneninaandacht@hotmail.com



Een APPELBLOESEM voor jou,

Marjolijn van Leeuwen, Sietske Roegholt, Paula van Pijpen

Nieuws van bestuur Stichting Leven in Aandacht

Het bestuur van Stichting Leven in Aandacht ziet met vreugde de groei van de Nederlandstalige sangha. Groei vereist ook aanpassing en verbetering van de organisatie. Hiertoe is een aantal stappen genomen:

- Er wordt gewerkt aan een nieuwe website die gebruik zal maken van een programma, waardoor meerdere personen en groepen (ook sangha's) hun eigen teksten kunnen bijhouden, door eenvoudig in te loggen op de site. De projectgroep hoopt in het najaar met de eerste fase van de nieuwe website online te kunnen gaan.
- De administratie van de Stichting wordt vernieuwd, waardoor er meerdere mensen gezamenlijk aan kunnen werken en zaken zoals inschrijving en betaling voor retraites gemakkelijker kunnen worden afgehandeld.
- De financiële organisatie wordt verbeterd waardoor het duidelijker wordt wie voor wat betaalt aan de Stichting en wat men daarvoor terug ontvangt (van een bedankje tot de *Klankschaal*).
- *De Klankschaal* wordt vernieuwd, zoals u inmiddels al hebt geconstateerd.

Nieuwe penningmeester

Paula van Pijpen heeft vanaf 1 januari 2009 de rol van penningmeester op zich genomen. Het bestuur bedankt Fred den Ouden voor zijn vele verdiensten. Hij heeft vanaf de oprichting van de Stichting in 1995 de financiën bijgehouden, de website opgezet en nog vele andere klussen gedaan.



Het bestuur van de Stichting Leven in Aandacht v.l.n.r.: (achter) Françoise Pottier (voorzitter), Hilly Bol, Maria Ruiters, Wim van Beek, (voor) Cilia Galesloot (secretaris), Fred den Ouden en Paula van Pijpen (penningmeester).

Jaarrekening 2008

Over 2008 is opnieuw veel geld ontvangen van onze donateurs, waarvoor onze dank. Voor de Stichting ontvingen we 13.000 euro en voor onze projecten (Vietnam, Israël-Palestijnen) 24.000 euro. Dat laatste bedrag werd in zijn geheel overgemaakt naar Plum Village. Het bestuur organiseerde o.a. twee retraites in Beukenhof, gaf de Klankschaal uit en onderhield de website. Van het overgebleven geld is onlangs 2000 euro overgemaakt naar het EIAB in Waldbröl (zie verder).

Woongemeenschap

Het bestuur heeft met grote belangstelling kennis genomen van de aankoop van een boerderij in Tricht (bij Geldermalsen) door de woongemeenschap 'Wonen in Aandacht'. In afwachting van een concrete invulling door de groep van de vele ruimten in het gebouwencomplex zal een gesprek plaatsvinden over een mogelijk gebruik van ruimtes door de Stichting voor landelijke activiteiten.

Weekend Sangha-Opbouw

10 en 11 oktober 2009 wordt voor de 3e keer het weekend Sangha-Opbouw georganiseerd, onder leiding van Jan Boswijk, dharmaleraar.
Deelnemers: trekkers van nieuwe en bestaande sangha's in Nederland en Vlaanderen.
Aanvang: zaterdag 10 uur; einde zondag 16 uur.
Plaats: Beukenhof in Biezenmortel.
Nadere informatie volgt later in het jaar.

Retraite 2010

Het bestuur heeft contact gezocht met het Europees Instituut voor Toegepast Boeddhisme (EIAB) in Waldbröl (bij Keulen), dat door Thich Nhat Hanh is opgezet als nieuwe, grote vestiging in Duitsland. Het is de bedoeling dat in dit enorme gebouw in de toekomt grote retraites worden georganiseerd. Het bestuur heeft gevraagd of dit in het voorjaar van 2010 mogelijk is voor de Nederlandstalige sangha. Wordt vervolgd!

Sangha's in Nederland en België

Wil je toch graag een papieren overzicht ontvangen van de sangha's in België en Nederland of weten welke sangha bij jou in de buurt is, kun je dan contact opnemen met Cilia Galesloot (sangha@aandacht.net of 0418 652 952).



Ondersteuningsgroep voor lokale sangha's

Hebben jullie als lokale sangha behoefte aan ondersteuning bij praktische problemen of zoeken jullie een ervaren Ordelid voor bijvoorbeeld de verdieping van een bepaald thema, dan kun je een beroep doen op de ondersteuningsgroep van de Orde van Interzijn. Je kunt je vraag voorleggen aan Willy Bijl, die deze groep coördineert: 0224-298695 of willy.bijl@quicknet.nl.

Colofon

Redactie
Gré Hellingman (beeld), Angeniet Kam (eindredactie), Pieter Loogman, Françoise Pottier (lay-out), Gilbert Van Poppel, Gerda Vloedgraven.
Met dank aan: Janneke van der Laan (redactie dharmatalk), Peer van den Hoven (correctie), sangha Leiden (verzending)

Redactieadres
Saenredamstraat 75, 2021 ZP Haarlem
E-mail: redactie@aandacht.net

Adresadministratie
Van der Woudestraat 23, 1815 VT Alkmaar, Nederland
klankschaal@aandacht.net

Verantwoording foto's en illustraties
Thich Nhat Hanh: kalligrafie omslag, 13, 25; Gré Hellingman & Didi Overman: bel omslag, 7, 11, 19, achterkant omslag; Phap Xa: omslag, 22; Jane en Look Hulshoff Pol: 2, 22, 23; Phap Hoat: 3, 20, 21; Rochelle Griffin: 5; Angeniet Kam: 8, 10,14, 27; Shelley Anderson: 9; Elma van Lier: 15; Ida te Lindert: 16; Bert van Hees: 17; Anneke Brinkerink: 18; Marjolijn van Leeuwen: 28; Claar van Roy: 29, Fred den Ouden (bewerking foto's).

Kopij- en verschijningsdata
(onder voorbehoud)
- Sluitingsdatum kopij *Klankschaal* nr 30: **30 juni 2009**, verschijning: eind augustus 2009.
- Sluitingsdatum kopij *Klankschaal* nr 31: **15 oktober 2009**, verschijning: half december 2009.

Aanleveren van kopij, foto's en illustraties.
Bijdragen liefst per e-mail of op een cd in een Word-bestand (maar met handgeschreven teksten zijn we ook blij). Niet alle bijdragen kunnen altijd worden geplaatst. De redactie overlegt zo mogelijk met auteurs over eventuele aanpassing van teksten. Foto's en illustraties liefst digitaal aanleveren (JPEG- of TIFF-formaat) per e-mail of op cd. Maar we zijn ook blij met gedrukte foto's of tekeningen op papier. Uitgebreidere aanwijzingen voor aanlevering van kopij, foto's en illustraties zijn via de redactie te verkrijgen.

Donaties en *de Klankschaal.*
De Klankschaal verschijnt driemaal per jaar. Bij storting van ten minste 20 euro word je donateur van de stichting; je steunt de activiteiten van de sangha's in Nederland en België en ontvangt *De Klankschaal* gratis. Minder draagkrachtigen kunnen de bijdrage zelf aanpassen aan hun financiële mogelijkheden.
Bijdragen kun je overmaken op gironummer 6839039, t.n.v. Stichting Leven in Aandacht te Alkmaar (vanuit het buitenland: IBAN: NL52 INGB0006839039; BIC: INGBNL2A).

Overzicht retraites in binnen- en buitenland

In Nederland

- Oaseweekenden in Nieuwland, vlakbij Leerdam, onder begeleiding van Marjolijn van Leeuwen, dharmacharya in de traditie van Thich Nhat Hanh, en Maria Ruiters.

Data: 15-17 mei, 19-21 juni, 4-6 september, 16-18 oktober, 13-15 november, 11-13 december

- Meditatieweekenden op De Maanhoeve in Drenthe, onder begeleiding van Wim Heusinkveld en Ida te Lindert.

Data: 15-17 mei, 12-14 juni, 17-19 juli, 14-16 augustus, 11-13 september, 16-18 oktober, 20-22 november, 24-26 december

- Zomerretraite in Cadzand, onder begeleiding van Jan Boswijk, dharmacharya in de traditie van Thich Nhat Hanh: 25 t/m 30 augustus 2009

Meer informatie: www.aandacht.net

In het European Centre for Applied Buddhism, Waldbröl, Duitsland

- Van 7 tot 10 mei begeleidt Thich Nhat Hanh een retraite in Keulen en Waldbröl
- retraites onder begeleiding van de dharmaleraren ter plaatse:
  - 21 juli-4 augustus: zomerretraite (met kinderprogramma)
  - 10-13 september: Retraite over Boeddhistische psychologie

Meer informatie: http://www.eiab-maincampus.org/EIAB_Deutschland/Programm.html

In Haus Maitreya, Duitsland

- Helga en Karl Riedl, beide dharmaleraar in de traditie van Thich Nhat Hanh, bieden in Haus Maitreya vele kleine retraites aan. Ook een langer verblijf hier is mogelijk.

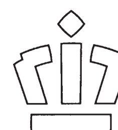
Meer informatie: http://www.intersein-zentrum.de/index.html

In Plum Village, Frankrijk

- 1-21 juni: Het pad van de Boeddha, 21-daagse retraite
- 7 juli-4 augustus: zomerretraite

Meer informatie: www.plumvillage.org

Indien onbestelbaar
gaarne retourneren naar:
Stichting Leven in Aandacht
p/a Van der Woudestraat 23
1815 VT Alkmaar
Nederland / Pays-Bas



TNT Post
Port betaald
Port Payé
Pays-Bas

Wil je de Klankschaal *thuis ontvangen? zie pagina 31!*